

保健だより 12月



R7.1 2.1 藤井寺工科高校全日制保健室

インフルエンザや 新型コロナウイルス 感染症にかかったら 出席停止です！

急に高い熱（38℃以上）が出たり、寒気がしたり、
全身が痛くなったり、のどが痛くなったりしたら、イン
フルエンザや新型コロナウイルス感染症にかかった
のかも？ 早めに病院に行きましょう。インフルエン
ザや新型コロナと診断されたときは出席停止になりま
す（それぞれの出席停止期間は下の図を見てください）。
どちらの場合もすっかりよくなるまで、部屋の湿度に
気をつけて、あたたかくして、ゆっくり休みましょう。

インフルエンザの場合

例：
3日目に解熱した場合、
4日目に解熱した場合

発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
3日目に 解熱した場合	発熱	発熱	発熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校 OK	
4日目に 解熱した場合	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校 OK

新型コロナの場合

例：
4日目に症状が軽快した場合、
5日目に症状が軽快した場合

発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
4日目に症状が 軽快した場合	有症状	有症状	有症状	症状 軽快	軽快後 1日目	登校 OK	
5日目に症状が 軽快した場合	有症状	有症状	有症状	症状 軽快	軽快後 1日目	登校 OK	

「快適な」室内環境を整えて、健康的に過ごそう

室温を20℃前後に保つ



部屋の中でも、少し寒く感
じるようなら上着やひざか
けなどで調整を。

1時間に1回は換気をする



二酸化炭素やウイルスなど
が溜まった空気を、新鮮な
空気と入れ替える。

空気の乾燥を防ぐ



加湿器を使ったり、近くに
ぬれタオルを干したりして
部屋の湿度を保つ。

知っていますか？「攻めの休養」

最近、休養学に注目が集まっています。休養学とは、体
や心の疲れを取り、翌日も元気に活動できるよう、しっかり
「休む」ための研究です。

「休む」というと、睡眠をイメージするかもしれませんが
が、「休むこと＝寝ること」だけではありません。「攻め
の休養」といって、積極的に疲れをとるために、心と体を
リフレッシュするための方法があるのです。

たとえば、家族や友だちとの会話を楽しむ、「腹八分
目」を心がけて食べ過ぎないようにする、鼻歌を歌う、好
きなアイドルを想像してみる…など、自分が「楽しい」と
感じるのが「休む」ことにつながっているそうです。

「最近、疲れているな～」と感じている人は、ぜひ試し
てみてください。



冬休みはデジタルデトックスにトライ！

自由な時間が増える冬休みは、いつも以上にスマホをはじめとしたデジタル機器を長時間使ってしまうがち…。
だからこそ、デジタル機器から意識的に距離を置いて心身の疲労やストレスを軽減する「デジタルデトックス」に
トライしてみませんか？ ただ、いきなりゼロにするのは難しいですし挫折しやすいと思います。そこで、次のよ
うな工夫やルールを何かしら取り入れることによって、少しでも使用時間を減らせるようにしてみましょう！

● 使う場所を
限定する

（例：リビングだけで使う、
寝室では使わないなど）

● 電源を切る時間帯を
具体的に決める

（特に就寝前の何時間かは
切るようにするとよい）

● 手元に置かないようにする
（視界に入らないようにする）

● SNSなどの通知を
オフにする

● 代替となる別の趣味などに
時間を使うようにする

