



大阪府立
寝屋川高等学校
保健室



空気が乾燥して冷たくなり、風邪やインフルエンザなどの感染症が流行っています。手洗い、換気の励行はもちろん、規則正しい生活を心がけて、免疫力を高めましょう。また、発熱や咳、鼻水などの風邪症状があるときは無理をせず、必要に応じて医療機関を受診しましょう。

なお、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症と診断された場合は出席停止となります。出席停止期間を終えて再登校の日には必ず「インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症報告書」を担任の先生に提出してください(書式は本校ホームページからダウンロードできます。[インフルエンザ・コロナ報告書_R5_5改訂.pdf](#))。

新型コロナウイルス感染症 療養期間

発症翌日から5日間経過
&
症状軽快後1日を経過
→ 登校できます

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症後、翌日に軽快	症状あり	軽快	軽快後1日目				登校OK!	
発症後、2日目に軽快	症状あり	症状あり	軽快	軽快後1日目			登校OK!	
発症後、3日目に軽快	症状あり	症状あり	症状あり	軽快	軽快後1日目		登校OK!	
発症後、4日目に軽快	症状あり	症状あり	症状あり	症状あり	軽快	軽快後1日目	登校OK!	
発症後、5日目に軽快	症状あり	症状あり	症状あり	症状あり	症状あり	軽快	軽快後1日目	登校OK!

インフルエンザ 療養期間

発症翌日から5日間経過
&
下熱後2日を経過
→ 登校できます

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症後、翌日に下熱	症状あり	下熱	下熱後1日目	下熱後2日目			登校OK!	
発症後、2日目に下熱	症状あり	症状あり	下熱	下熱後1日目	下熱後2日目		登校OK!	
発症後、3日目に下熱	症状あり	症状あり	症状あり	下熱	下熱後1日目	下熱後2日目	登校OK!	
発症後、4日目に下熱	症状あり	症状あり	症状あり	症状あり	下熱	下熱後1日目	下熱後2日目	登校OK!

★★★ 今月の健康目標 「感染症対策を万全に！」 ★★★

11月9日は
いい空気の日

換気をして空気を入れ替えると
良いことがたくさん

頭がスッキリする

感染症予防になる

こもった匂いや
湿気がとれる



換気をするときのポイントは

対角線の
窓を開けること



換気をして
新鮮な空気の部屋で過ごしましょう

★★★ 防災通信 居安思危⑦「大阪880万人訓練」 ★★★

令和7年 11月5日(水)



訓練一斉開始!

10:00 地震発生 (訓練開始)

10:03 大津波警報の発表

(エリアメール / 緊急速報メールの配信)



デザイン制作: 大阪府立工芸高等学校 3年 山田千奈

大阪880万人訓練は、災害への備えを「確認・実践」するための訓練です

? 大阪880万人訓練当日は何があるの?

- 訓練当日(11月5日「津波防災の日」)は、
- 午前10時(訓練開始)に防災無線による放送等が流れます。
- 午前10時3分に緊急速報メール/エリアメールを配信します。(府内全域)
- ※一部の市町村は午前10時5分に緊急速報メール/エリアメールを配信予定です。
- ※市町村の境界付近では、それぞれの市町村が配信するメールを受信する可能性があります。

マナーモードにしている場合でも受信音が鳴ります。(緊急地震速報の音ではありません。)
鳴動させたくない場合は、電源を切るか、個別に設定をお願いします。
(設定方法は携帯電話各社のホームページ等でご確認ください。)



? 大阪880万人訓練当日は何をしたら良いの?

- 実際の災害をイメージして訓練してみましょう
- 机の下などで身を守る訓練(シェイクアウト訓練)
- 緊急速報メール/エリアメールの内容確認と避難訓練
- 備蓄食を食べてみる(食べたらず補充!) など



【訓練公式HP】

大阪880万人訓練に合わせて訓練を行われる方(団体)は、上記QRコードから訓練参加登録をお願いします。ご登録頂いた方には「参加認定証」を進呈しております。また、これまで参加登録いただいた方々の訓練実施例をまとめた「訓練好事例集」も掲載しておりますので、訓練の参考にしてください。

