保健だより11月

令和８年１１月２０日
第　８　号
青森県立青森西高等学校



11月26日は「いい風呂の日」。冬の訪れを感じるこの時期、湯船につかると体の中から温まります。お湯は熱い方が温まるイメージがありますが、42℃以上では体が緊張してしまい、疲れもあまり取れません。おすすめは38～40℃。血管が拡がって体がリラックスし、お風呂から出た後もじんわりと温かさが続きます。ゆっくりと湯船につかって疲れをとっていきましょう。

見えないウイルスがたくさん舞う時期です

校内の感染症を撃退！　6つの必殺技と出席停止ルール



学校内での感染拡大を防ぐため、ウイルスや「油断」に立ち向かう6つの予防行動と、
主要な感染症(インフルエンザ、新型コロナ、感染性胃腸炎)における出席停止期間の基準をまとめています。

①手洗い	②マスク	③部屋換気	④栄養補給	⑤十分な睡眠	⑥出席停止
					
石けんで30秒以上洗う	特に咳やくしゃみ時	空気の入れ替えで排出	バランス食で免疫UP	身体の防衛力を高める	定められた期間は休む

主な感染症の出席停止期間

感染症の種類	登校可能となる基準
インフルエンザ	発症後５日を経過し、かつ解熱後２日を経過するまで
新型コロナウイルス	発症後５日を経過し、かつ症状軽快後１日を経過するまで
感染性胃腸炎	医師により感染のおそれがないと認められるまで

※発症日、解熱日、症状軽快日を０日目として数えます。
※全ての条件を満たす必要があります。



Gemini Notebook