

2025年
北井上中学校
保健室

あけましておめでとうございます。今年もよろしくお祈りします。

「めでたい」は、お祝いや喜びの気持ちを表す言葉ですが、賞賛を表す「めでたし」が語源ともいわれています。「あけましておめでとう」というあいさつには、無事に新年を迎えることができた喜びと、素晴らしい1年になるようにという願いが込められているのです。今年も元気で、よい年になりますように。

徳島市ではインフルエンザが警報レベルを超えています。うがい、手洗い、睡眠、食事、換気など基本的な感染症対策をしていきましょう。



物事は、初めが最も大切で、物事を始めるには、最初に計画をしっかり立てる必要があります。まずは今の自分の状態を知り、こんな自分でありたいという目指す姿を思い浮かべます。そして、理想の姿に向けてどのようなことをすればいいか計画を立てていきましょう。

今のあなたの状態は？

●からだの調子

快調！ まあまあ あまりよくない

●こころの調子

元気いっぱい！ ややエネルギー不足 ストレスがある

●生活リズム

快眠、快食、快便！ やや乱れ気味 もうガタガタ

インフルエンザ!?

登校再開はいつになる？



原則 発症後、5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで出席停止です。



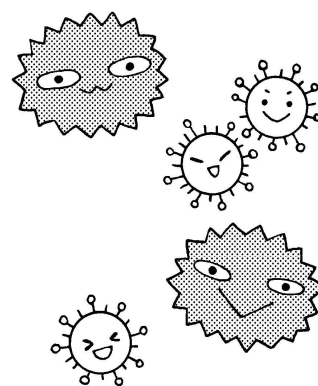
発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発熱	解熱	解熱後	登校可能	登校可能	登校可能	登校可能	登校可能
発熱	解熱	解熱後	登校可能	登校可能	登校可能	登校可能	登校可能
発熱	解熱	解熱後	登校可能	登校可能	登校可能	登校可能	登校可能
発熱	解熱	解熱後	登校可能	登校可能	登校可能	登校可能	登校可能

※1 発症日翌日を1日目と数えます。

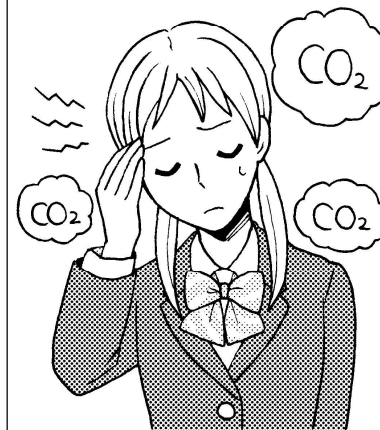
※2 発症から5日を経過しても、解熱してから2日を経過しなければ登校はできません。

換気をしないとどうなる？

感染症にかかりやすくなる



二酸化炭素が増えて
体調が悪くなる



ほこりがたまり、アレルギーが発症する可能性も



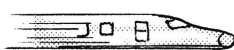


換気をしないと、ウイルスが空気中に漂い感染症にかかりやすくなったり、空気中の二酸化炭素濃度が高まって体調が悪くなったりすることがあります。また、ほこりがたまりやすくなるため、アレルギーを発症する可能性もあります。

かぜひきさんのエチケット



そこで、クイズです
くしゃみのスピードは、次の3つのうちの
どれくらいでしょう？

- ① 歩くはやさ 
- ② 自動車のはやさ 
- ③ 新幹線のはやさ 

こたえ：③ これはビックリ!!

くしゃみは新幹線と同じくらいの速度で
飛び出しています。くしゃみを
するときは、人のいないほうを
向いて、ティッシュなどで
口と鼻をおさえてネ!

