



令和7年12月
三好特別支援学校
保健室

今月の保健目標

教室の空気をきれいにしよう



換気をしよう

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

教室の空気を入れかえないと、空気がよごれてしまいます。よごれた空気の中にいると、頭がぼーっとしたり、気持ちが悪くなったりすることがあります。

空気の中には、見えないけれどウイルスがかくれていることもあります。ずっと換気をしないと、ウイルスがどんどん増えてしまいます。ウイルスがたくさんあると、感染症になります。窓を開けて新しい空気を入れて、よごれた空気やウイルスを外に出し、体も気分もすっきりしましょう。

冬こそ日光を浴びよう！

私たちが「安心する」「楽しい」と感じるとき、幸せホルモンのセロトニンが働いています。

このセロトニンは、睡眠のリズムを整えるメラトニンのもとにもなる、とても大切なものです。

冬は幸せホルモンが減る？！

冬になると気分が沈みがちになったり、眠りすぎてしまったりすることはありますか？ セロトニンは日光を浴びると分泌が促されるので、日照時間が短くなる冬は十分に分泌されず、睡眠や感情のコントロールが上手くいかなくなることがあります。



冬も幸せホルモンを出すコツ

- 1日30分を目安に日光を意識的に浴びる
- ようにしましょう。メラトニンが分泌されるまでには14～16時間かかるので、睡眠の質を上げるには午前中に浴びるのがオススメです。



保護者の方へ

インフルエンザが流行しています

気温が下がり空気が乾燥してきました。本格的な感染症流行シーズンに入りました。本校でも11月半ばからインフルエンザにかかったとの報告が増え、閉鎖をした学級もありました。

インフルエンザウイルスは、体の中に入つてから増殖するまでのスピードがとても速いため、感染力が強く、一気に感染が拡大します。

インフルエンザによる出席停止の期間は「発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで」と定められています。発熱した日、解熱した日はそれぞれ0日目として数えます。

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目
発症（発熱）した日を 0日目と数えます。	発症した翌日から、最低5日間は登校できません					3日目までに熱が下が っていれば登校可能

感染症の防ぎ方

感染予防の基本は同じ。いつもどおりの対策をいつも以上に念入りに行いましょう。

●感染の発生源をなくす

病気になったときはほかの人にうつさないように休む。身の回りを清潔にしておくことも大切。

●からだの抵抗力をつける

栄養・運動・休養（睡眠）が大切。予防接種を受けるなど。

●感染経路を遮断する

手洗いをして、ウイルスなどが体に入らないようにする。せきやくしゃみが出る人はマスクをする。



かぜ・インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症 感染性胃腸炎のちがい

	一般的なかぜ	インフルエンザ	新型コロナウイルス 感染症	感染性胃腸炎
主な症状	せき・くしゃみ・鼻水・のどの痛み	かぜの症状に加え、関節や筋肉などの全身の痛み	呼吸器（鼻・のど・肺）の症状・味覚や嗅覚の異常・全身の痛み	腹痛・吐き気・おう吐・下痢
熱	微熱（37～38℃）	高熱（38℃以上のこともある）	微熱もしくは高熱	微熱のことが多い
症状の進み方	ゆっくり	早い	急に早くなることもある	早い
感染力	弱い	強い	強い	強い
主な原因	アデノウイルスなど	インフルエンザウイルス	新型コロナウイルス	ノロウイルス・ロタウイルスなど
学校の出席停止期間	特になし（症状がなくなり、よくなってから）	発症後5日、かつ解熱した後2日（幼児3日）を経過するまで	発症後5日、かつ症状が軽快した後1日を経過するまで	特になし（おう吐や下痢がなくなり、よくなっている）