

ほいっ! 12月

令和7年12月
愛知県立一宮特別支援学校
保健室

12月になり、朝晩だけでなく日中も急激に寒くなりました。急な気温の変化で、体調をくずす人が増えてきています。手洗いや換気をするのがつらい季節になってきましたが、感染症（風邪やインフルエンザ、新型コロナウイルス感染症など）にかからないためには、手洗いも換気も大切です。みんなで感染症予防をし、元気に楽しい冬を過ごしましょう。

冬の感染症予防クイズ

Q1 感染症を予防するために大切なことは？ 次の中から選んでね。（答えは1つとは限りません）

①こまめに手洗いをする



②部屋の空気を入れかえる



③感染症が流行しているときは、マスクをつける



Q2 マスクをしていないとき、くしゃみが出そうになったら、どうする？

①ハンカチか上着のそででお口をおおう



②そのまま、くしゃみをする



③友だちにハンカチを借りる



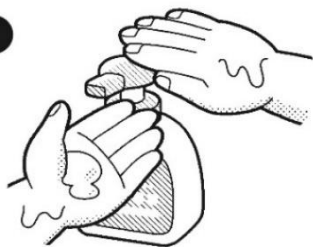
A1 ①～③のほか、規則正しい生活をする、ぐっすり眠る、栄養バランスのよい食事をとることも大切です。

A2 ① 正しい「咳エチケット」の方法を覚えておきましょう。

手洗いをマスターしよう！

手を洗うことは、かぜやインフルエンザ、新型コロナウイルス感染症、食中毒などの予防に効果的です。外から帰ったときや食事の前には、石けんで手を洗いましょう。

①



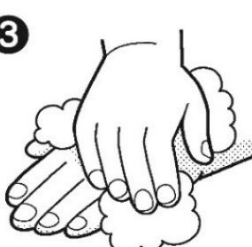
手をぬらし、石けんを手のひらにとる

②



手のひらを合わせてよくこする

③



手のこうを洗う

④



指先とつめを洗う

⑤



指の間に洗う

⑥



親指を洗う

⑦



手首を洗う

⑧



水で流し、清潔なタオルなどでふく

ふゆ やす

せい かつ

冬休み こんな生活、イエローカード！

よ ぶかし
夜ふかし

やす き かん せい かつ
休みの期間でも、生活
リズムを変えないこと
が大事です。

た べ すぎ
食べ過ぎ

はら はち ぶん め い しき
腹八分目を意識しよ
う。間食のスナック菓
子にも注意。

うんどう ぶそく
運動不足

すこ じ かん
少しの時間でもいいの
で、毎日からだを動か
すようにしよう。

スマホの見過ぎ



どう が
動画やSNS、ゲーム
のやり過ぎに注意。時
間を決めて使おう。

インフルエンザ ・ 新型コロナウイルス感染症 の出席停止期間

★インフルエンザ： 発症した後5日間を経過し、かつ、解熱した後2日間（幼稚園の場合は3日間）を経過するまで

		はっしょうび 発症日	いちめ 1日目	ふつかめ 2日目	みつかめ 3日目	よつかめ 4日目	いつかめ 5日目	むいかめ 6日目	なのかめ 7日目	ようかめ 8日目
みつかめ げねつ 3日目に解熱 したばあい した場合	よう 幼	はつねつ 発熱	はつねつ 発熱	はつねつ 発熱	げねつ 解熱	げねつ 解熱後 1日目	げねつ 解熱後 2日目	げねつ 解熱後 3日目	どうこう 登校 かのう 可能	
	しょう 小・中・高	はつねつ 発熱	はつねつ 発熱	はつねつ 発熱	げねつ 解熱	げねつ 解熱後 1日目	げねつ 解熱後 2日目	どうこう 登校 かのう 可能		
よつかめ げねつ 4日目に解熱 したばあい した場合	よう 幼	はつねつ 発熱	はつねつ 発熱	はつねつ 発熱	はつねつ 発熱	げねつ 解熱	げねつ 解熱後 1日目	げねつ 解熱後 2日目	げねつ 解熱後 3日目	どうこう 登校 かのう 可能
	しょう 小・中・高	はつねつ 発熱	はつねつ 発熱	はつねつ 発熱	はつねつ 発熱	げねつ 解熱	げねつ 解熱後 1日目	げねつ 解熱後 2日目	どうこう 登校 かのう 可能	

★新型コロナウイルス感染症： 発症した後5日間を経過し、かつ、症状が軽快した後1日間を経過するまで

	はっしょうび 発症日	いちめ 1日目	ふつかめ 2日目	みつかめ 3日目	よつかめ 4日目	いつかめ 5日目	むいかめ 6日目	なのかめ 7日目
よつかめ しょうじょう 4日目に症状が けいはい 軽快したばあい 場合	しょうじょう 症状 あり	しょうじょう 症状 あり	しょうじょう 症状 あり	しょうじょう 症状 あり	しょうじょう 症状 けいはい 軽快	しょうじょうけいはい 症状 軽快 後 1日目	どうこう 登校 かのう 可能	
いつかめ しょうじょう 5日目に症状が けいはい 軽快したばあい 場合	しょうじょう 症状 あり	しょうじょう 症状 あり	しょうじょう 症状 あり	しょうじょう 症状 あり	しょうじょう 症状 あり	しょうじょう 症状 けいはい 軽快	しょうじょうけいはい 症状 軽快 後 1日目	どうこう 登校 かのう 可能

しゅっせきていしきかん い し しんだん みじか しょうじょう つづ なが まよ い し
出席停止期間は、医師の診断で短くなったり、症状が続いて長くなったりします。迷ったら、医師や
がっこう ごそうだん
学校に御相談ください。