



愛知県立大府高等学校

定時制

保健室

あけましておめでとうございます。2026年が明け、新しい一年が始まりましたね。冬休みは心と身体をゆっくり休ませる時間になったでしょうか。3学期に入り、今の学年で過ごす時間も残りわずかとなります。一日一日を大切に、体調に気をつけながら過ごしていきましょう。



インフルエンザにかからない、うつさないためにできること



気温が低く空気が乾燥した状態は、インフルエンザをはじめとした感染症が流行しやすくなります。12月には大府高校定時制でも3年生の学年閉鎖がありました。1月も引き続き、感染症の流行シーズンとなるため、インフルエンザを含む感染症にかからない・うつさない行動を心がけてほしいと思います。

感染経路とそれを断つ方法

飛沫感染

感染者のくしゃみや咳、唾などの飛沫と一緒にウイルスが放出される。別の人がそのウイルスを口や鼻から吸い込むことによる感染。



それを防ぐためには…

咳エチケットを心がける

他の人から顔をそらす



ティッシュなどで口と鼻を覆う

マスクをする



くしゃみや咳の飛沫は、1～2m飛ぶと言われています。周りの人へ飛沫を飛ばさない配慮を心がけましょう。

インフルエンザの感染経路は以下の2つになります。



接触感染

感染者がくしゃみや咳を

手で押さえ、その手でドアノブや机などの物に触れることで、周囲の物にウイルスが付くことから起こります。別の人がその物に触り、ウイルスが手に付いた状態で口や鼻、目などの粘膜に触れることで感染します。

それを防ぐためには…

こまめな手洗いを心がける



帰宅時や食事の前は、特にこまめに手を洗おう！

ウイルスは石けんに弱いので、手を洗う際は石けんを使う！

インフルエンザの出席停止期間

インフルエンザは、学校保健安全法で、出席停止の期間が決まっています。右の図の期間は、自宅療養しましょう。

また、熱が下がったあとも、ウイルスは排出されています。咳やくしゃみがある場合は、

周りの人への配慮を心がけ

ましょう。



インフルエンザ

登校できるの？



0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
発熱	解熱	1日目	2日目	発熱	解熱	登校OK		
発熱	解熱	1日目	2日目	発熱	解熱	登校OK		
発熱	解熱	1日目	2日目	発熱	解熱	登校OK		
発熱	解熱	1日目	2日目	発熱	解熱	登校OK		
発熱	解熱	1日目	2日目	発熱	解熱	登校OK		
発熱	解熱	1日目	2日目	発熱	解熱	登校OK		
発熱	解熱	1日目	2日目	発熱	解熱	登校OK		
発熱	解熱	1日目	2日目	発熱	解熱	登校OK		
発熱	解熱	1日目	2日目	発熱	解熱	登校OK		

ストレスと上手に付き合うためのコツ

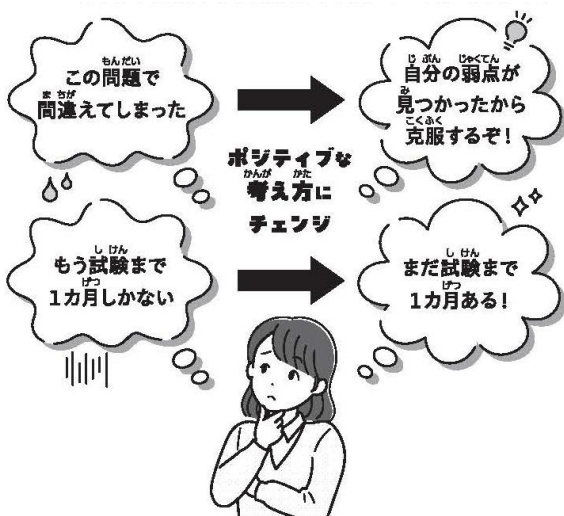


友人関係、家族、勉強、バイト… 私たちの生活の中には、ストレスを感じる場面が多々あります。ストレスは適度なものであれば、意欲や成長につながりますが、強すぎたり長く続いたりすると、心や身体に悪影響を及ぼします。だからこそ、ストレスと上手に付き合っていくことが大切です。



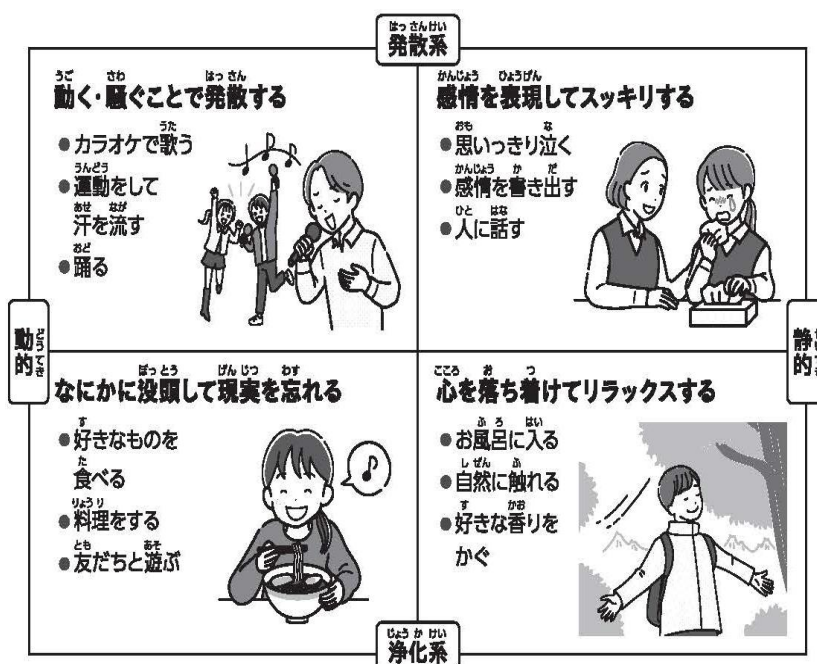
考え方にアプローチ

物事の考え方や捉え方を意識的に変えてみましょう。ストレスが減り、気持ちが軽くなることもあります。



行動にアプローチ

どれが効果的は人それぞれ。自分に合った方法を探してみよう。



参考：①出典：政府広報オンライン「インフルエンザの感染を防ぐポイント」「手洗い」「マスク着用」「咳(せき)エチケット」

<https://www.gov-online.go.jp/article/200909/entry-8422.html>

②健 2026-1月号