

三中Health

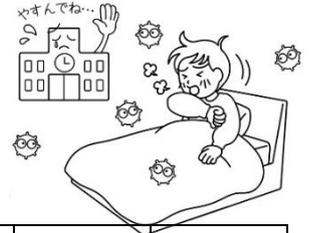
三条市立第三中学校
保健室
令和7年12月10日



インフルエンザ等感染症の流行が2週間ほど続いていますが、少し落ち着いてきたようです。今後も感染症対策を意識して過ごし、元気に楽しい冬休みを迎えましょう。

感染症による出席停止期間について

～再掲：ご存じのことと思いますが、大切なことなので確認を～



	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	
	日	日	日	日	日	日	日	日	日	
インフル	発症	解熱					登校 OK			
	発症		解熱				登校 OK			
	発症			解熱			登校 OK			
	発症				解熱			登校 OK		
	発症					解熱			登校 OK	
	発症	インフルも新型コロナもここは同じ！ 発症日を0日目として5日を経過するまで					インフルは「かつ解熱後2日を経過するまで」 新型コロナは「かつ症状が経過した後1日を経過するまで」			
新型コロナ	発症	症状軽快					登校 OK			
	発症		症状軽快				登校 OK			
	発症			症状軽快			登校 OK			
	発症				症状軽快		登校 OK			
	発症					症状軽快		登校 OK		

どちらの場合も出席停止期間が終わり、登校する際には、「療養解除届」（保護者記入）を学校に提出していただいています。

医療機関で医師から「〇日から学校に行ってもいい」と指示があると思います。お子さんの発症日、その翌日から起算して5日間経過後かどうかを確認していただき、療養解除届へ記入していただきますよう、お願いします。

手洗いは正しい方法で！

石鹸を使わない手洗いは、細菌を増やすこともあります。



その
不調、

ウィンター・ブルー(冬季うつ)かも!?

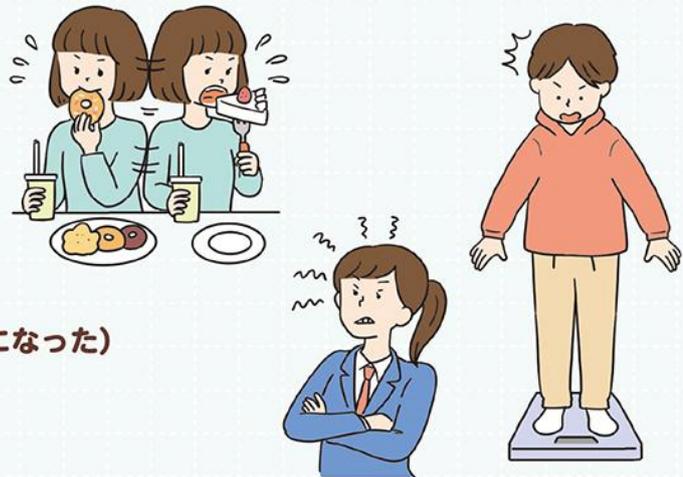
最近、何となく気持ちが落ち込んだり、憂うつな気分になったりしていませんか。それは、もしかしたら「ウィンター・ブルー(冬季うつ)」かもしれません。

「ウィンター・ブルー」とは、晩秋から冬にかけて、もの悲しい気分になり、以前は楽しみだった活動に興味がわかず、無気力になるなどの症状が現れるもので、女性や若い世代の人に比較的多いとされます。

気になることがないか、チェックしてみてください。



- 気分が落ち込む
- ものごとを楽しめない
- イライラする
- やる気が出ない
- 食欲が止まらない
(特に甘いものをよく食べるようになった)
- 睡眠時間が長くなった
- 体重が増えている



一般的には、春が近づくにつれて(日照時間が長くなるにつれて)、自然に良くなるケースが多いようですが、気になるようなら生活を見直して対策をしましょう。

効果的な対策は、自然の光によく当たるようにすることです。できるだけ、屋外に出て太陽の光を浴びましょう。

また、就寝時間や起床時間を決めて、リズムのよい生活を心がけることも大切です。

最近気になっているのが、疲れている生徒が多いことです。睡眠のことを聞くと「7時間は寝ています。(だから睡眠不足ではありません。)」保健室のベッドで休養すると、気持ちよさそうな寝息を立てて熟睡する生徒もいます。睡眠時間の長さも大切ですが、スッキリ起きられるかどうかは睡眠不足の目安になります。睡眠で免疫力を高めて、疲れをとって、寒い冬を乗り切りましょう。