



2026年がスタートしました！

2026年は午（うま）年。勢いよく走る馬のように、「まず一歩動いてみること」が心と体の元気につながります。勉強や部活で忙しいときこそ、短い運動や深呼吸でリズムを整えましょう。新しい年が、皆さんの健康と活力を育てるスタートになりますように。

caution!

冬に流行しやすい感染症

いずれの感染症も学校内で感染が広がりやすいため、出席停止期間が設けられています。



インフルエンザ

- ▶特徴 通常の風邪と比べ急激に強い症状が現れる
- ▶潜伏期間 1～3日
- ▶症状 38度以上の高熱、頭痛、関節痛、咳、鼻水、倦怠感、悪寒など
- ▶出席停止 発症後5日、かつ解熱後2日を経過するまで



ノロウイルス

- ▶特徴 感染力が非常に強く、排泄物や嘔吐物などからも感染する。
- ▶潜伏期間 1～2日
- ▶症状 吐き気、嘔吐、下痢、腹痛、軽度の発熱など
- ▶出席停止 医師が「感染の恐れがない」と判断するまで（受診時に要確認）



新型コロナウイルス感染症

- ▶特徴 風邪のような軽い症状から強い発熱や呼吸器症状まで幅広い。
- ▶潜伏期間 2～4日程度
- ▶症状 咳、喉の痛み、発熱、倦怠感、味覚障害など
- ▶出席停止 発症後5日、かつ症状が軽快後1日を経過するまで

上記の感染症にかかった場合は欠席・遅刻フォームから学校へ連絡してください。

完治後の登校日は診断を受けた医師の指示に従ってください。不明な場合は上記の出席停止期間を参考にしてください。

例：インフルエンザの出席停止期間

発熱後の日数							
0日目 (発熱)	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
🔴	🔴	🟡 解熱0日目	🟡 解熱1日目	🟡 解熱2日目	🟡 ※	🏠	
🔴	🔴	🔴	🟡 解熱0日目	🟡 解熱1日目	🟡 解熱2日目	🏠	
🔴	🔴	🔴	🔴	🟡 解熱0日目	🟡 解熱1日目	🟡 解熱2日目	🏠

〈発熱後の日数〉

発熱した日を発症0日目として数えます

〈解熱後の日数〉

解熱した日を解熱1日目として数えます

※ 解熱後2日を経過していますが
発症後5日を経過していないので
登校できません

🔴 発熱
🟡 解熱
🏠 登校可

教室で実施できる感染予防

冬は空気が乾燥しており、窓やドアを開ける機会が減るため感染症が流行しやすくなります。特に教室では注意が必要です。みなさんも教室でできる感染症予防をして、元気に冬を過ごしましょう！

こまめな換気

WHY?

空気の流れを作り、会話によって空気中に漂ったウイルスを部屋の外へ出すために行う。

HOW?

1時間に1回、対角線上のドアや窓をあけて5分程度換気をしましょう。教室の空気は約5分で入れ替わります。

手洗い・手指消毒

WHY?

ドアノブ・机などから手についたウイルスが口や目から体に入るのを防ぐために行う。

HOW?

登校後や食事前、トイレ後に石けんで丁寧に洗い、必要に応じて手指消毒しましょう。

体調不良時のマスク着用

WHY?

咳や会話で出る飛沫を防ぎ、周囲への感染拡大を抑えて自分と他人を守るため。

HOW?

鼻と口をしっかりと覆い、すき間を作らず着用し、外した後は手洗いを行う。

8時間以上の睡眠

WHY?

8時間以上の睡眠は免疫力が上がりやすく、ウイルスに対する抵抗力が高まるため。

HOW?

睡眠の質を上げるために就寝前はスマホを控え、毎日同じ時刻に寝ましょう。

information

薬の貸し借りをしてはいけない理由

身近な頭痛薬やかぜ薬でも、薬の貸し借りは危険です。薬剤アレルギーなど、思わぬ自体に発展することもあるため、安易に薬の貸し借りはしないようにしましょう。

理由① 症状や体質は人それぞれ



同じ症状に見えても、原因や体質は違います。他人に合った薬が、自分に合うとは限りません。

理由② 副作用・アレルギーの危険



薬によっては、強い副作用やアレルギー反応が出ることがあります。医師・薬剤師はそれを確認して処方しています。

理由③ 容量・用法の違い



年齢・体重・症状に応じて量や回数が決められています。貸し借りすると、過量や不足になりやすく危険です。

理由④ ルール・法律の問題



処方薬は「その人のための薬」です。他人に譲ったり使ったりすることは認められていません。

保健室からのお知らせ

災害共済給付申請



学校や部活動で怪我をし、病院を受診した場合は医療費の申請ができます。申請窓口は保健室です。

3年生で未申請の医療費がある人は早めに提出をしてください。

3学期になり、登校日が少なくなりますので気をつけてください。また、卒業後も申請を続ける場合は手続きが必要です。保健室までお知らせください。

健康相談



学校医による健康相談を実施します。修学旅行、日常の学校生活などにおいて、心配なことや相談したいことがある方はこの機会を是非ご活用ください。

日時：2026年1月14日（水）15：10～
申し込み方法：右のQRコードから申し込み
申し込み期限：2026年1月9日（金）



健康相談申込フォーム

スクールカウンセリング



毎週火曜日と木曜日にカウンセラーによるスクールカウンセリングを実施しています。小さなことでも相談OKです！悩み事が大きくなる前に利用してみてくださいね。

外部の相談窓口



チャイルドライン 毎週月曜日～土曜日 <https://childline.or.jp/chat/>
16時から21時

24時間子供SOSダイヤル [0120-0-78310](tel:0120-0-78310)

ひょうごっこSNS悩み相談 毎日 <https://pref-hyogo.coco-chaport.jp/>
17時から21時

年末年始で生活リズムが乱れている人は、まず睡眠時間を8時間とることを心がけて生活してみましょう。十分な睡眠を取ることで身体の調子を整えることができます。まだ寒い日が続きますが、3学期も元気に過ごしましょう！