



れいわ ねん がつ にち  
令和7年10月31日

ちがさきしえんがっこう ほけんしつ  
茅ヶ崎支援学校 保健室

あさばん ひ こ つよ あき ふゆ きせつ うつ か  
朝晩の冷え込みが強まり、秋から冬へと季節が移り変わるころ  
になりました。気温の変化や空気の乾燥で体調を崩しやすい時期  
ですね。学校でも力ぜ症状がある方が増えてきたようです。

こんげつ いつしょうけんめい じゅんび  
今月はみんなが一生懸命に準備をしているきらめき祭があり  
ますね。元気に参加できるよう、衣服の調整や規則正しい生活を  
こころ たいちょう かんり  
心がけて体調管理をしていきましょう。



## ◎ 11月の 保健行事 ◎

ひにち	たいしよう 対象	じかん 時間	ないよう 内容
よっか か いつか すい 4日(火)、5日(水)	A部門	ごぜん 午前	たいじゅうそくつい 体重測定 (希望者)
むいか もく なのか きん 6日(木)、7日(金)	B部門		



## ◎ 感染症が流行りやすい時期です ◎

しんがた しゅっせきて いし べっし はやみひょう らん  
インフルエンザと新型コロナの出席停止について、別紙の早見表をご覧ください。(こちらの  
じりょう ほんこう こじつけいさいよてい  
資料は、本校ホームページに後日掲載予定です。)

がつこうかんせんしょう とき たいちょう かいふく きゅうよう  
もしも学校感染症にかかってしまった時は、体調が回復するまでしっかりと休養しましょう。



◎ 11月の保健目標 ◎

「寒さに負けない丈夫な体をつくろう」

急に気温が下がり、体が寒さに慣れておらず体調をくずしやすい季節ですね。

11月は健康に関する「いい〇〇の日」がたくさんあります。それぞれの日をきっかけに、自分の生活をチェックしてみましょう。

11月8日は いい歯の日



毎日のはみがきに欠かせない歯ブラシ。

効果的にみがくために、定期的なチェックと交換が必要です。

1ヶ月に1回歯ブラシは新しいものに交換しましょう。

毛先が広がっている、ブラシの根元が変色していたら交換しましょう。

使った後はよく洗い、風通しの良いところで乾かしましょう。

11月9日は いい空気の日

空気の乾燥や換気不足で感染症が流行りやすいこの季節。



いい空気で体の健康と心のリセットにつなげましょう。

30分に1回、5分程度、対角線の窓を開けて換気しましょう。

暖房は室温18~22°C、湿度40~60%になるように調整しましょう。

ときどき深呼吸をして心を落ち着ける時間を取りましょう。

11月26日は いい風呂の日



お風呂につかると1日の疲れがいやされ、心も体もリフレッシュできてよく眠れるようになります。

お風呂前後に、コップ1杯程度の水分補給をしましょう。

お湯の温度は38°C~40°C、10分~15分ほどゆっくりつかりましょう。

シャワーだけでなく、湯ぶねにつかる日を作りましょう。

お子さんが咳で眠れないときは

布団に入ってから子どもの咳がひどくなつて、つらそうにしていることはありませんか。

夜に咳がひどくなるのはなぜ?

■ 気管支の収縮



夜は体を休める副交感神経が優位になって気管支を収縮させるため、わずかな刺激でも咳反射が起こりやすくなります。

■ 就寝時の姿勢

寝転がると鼻水や痰が喉に流れ込みやすくなり、気管支を刺激します。

おうちでもできる対処法があります

■ 頭を少し高くして寝かせる

呼吸を楽にし、鼻水が喉に流れるのを防ぎます。タオルやマットレスを使って丁度いい高さに調整しましょう。

■ 喉を潤す

喉が潤うと咳を緩和してくれます。水分補給や加湿器の使用で喉の乾燥対策を。



# ◎ インフルエンザ・新型コロナの出席停止期間について ◎

発症(発熱等)した日、診断された日、回復した日を学校にお知らせください。  
出席停止期間中は自宅で安静に過ごしましょう。



## インフルエンザ

インフルエンザの出席停止期間は「発症した後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで」です。  
解熱日に合わせて、出席停止期間も延長されます。

経過 解熱日	発症日 (0日目)	発症後 1日目	発症後 2日目	発症後 3日目	発症後 4日目	発症後 5日目	発症した後5日を経過し、かつ 解熱後2日を経過した後
発熱後 1日目に 解熱した場合	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	発症後 4日目	発症後 5日目	
出席停止							登校可能
発熱後 2日目に 解熱した場合	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	発症後 5日目	
出席停止							登校可能
発熱後 3日目に 解熱した場合	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	
出席停止							登校可能
発熱後 4日目に 解熱した場合	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目
出席停止							登校可能
発熱後 5日目に 解熱した場合	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目
出席停止							登校可能

## 新型コロナウイルス感染症

新型コロナの出席停止期間は「発症した後5日を経過し、かつ体調回復後1日を経過するまで」です。  
体調回復に合わせて出席停止期間も延長されます。

経過 解熱日	発症日 (0日目)	発症後 1日目	発症後 2日目	発症後 3日目	発症後 4日目	発症後 5日目	発症した後5日を経過し、かつ 体調回復後1日を経過した後
発症後 4日目までに 体調が回復 した場合	発熱等 発症日	発症後 1日目	発症後 2日目	発症後 3日目	発症後 4日目	発症後 5日目	
出席停止							登校可能
発症後 5日目に 体調が回復 した場合	発熱等 発症日	発症後 1日目	発症後 2日目	発症後 3日目	発症後 4日目	体調 回復日	回復後 1日目
出席停止							登校可能
発症後 6日目に 体調が回復 した場合	発熱等 発症日	発症後 1日目	発症後 2日目	発症後 3日目	発症後 4日目	発症後 5日目	体調 回復日
出席停止							登校可能

