11がつ 保健だより

2026.11
甲府支援学校
保健室

今月のひとこと

10月１日（木）より後期が始業となり、あっという間に11月。急に寒くなり、季節が進んだことを肌で感じるようになりました。県内でもインフルエンザの流行が始まりました。寒さと乾燥への対策をしっかりとって、これからの季節も元気に乗り切りましょう！

11月の保健目標　感染症予防に努めよう

例年より早く、インフルエンザが全国的に流行してきました。
罹患した場合の出席停止期間は、「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」と定められています。また、登校再開にあたっての治癒報告書も本校ホームページからダウンロードできますのでご利用ください。

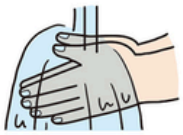
インフルエンザの出席停止期間

例	発症日	発症後5日間（出席停止期間）					発症後5日を経過		
	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
発症後1日目に解熱した場合		解熱	1日目	2日目			登校OK		
発症後2日目に解熱した場合			解熱	1日目	2日目		登校OK		
発症後3日目に解熱した場合				解熱	1日目	2日目	登校OK		
発症後4日目に解熱した場合					解熱	1日目	2日目	登校OK	
発症後5日目に解熱した場合						解熱	1日目	2日目	登校OK

感染症対策は手洗いから！

正しい手洗いのしかた

①水道からの流水で手を洗い流す。



②石けん（ハンドソープ）をよく泡立てる。



③両方の手のひらを合わせて、よくこする。



④一方の手の甲を反対の手でこする。



⑤両手を組み合わせて、指と指の間を洗う。



⑥親指をもう一方の手でねじるように洗う。



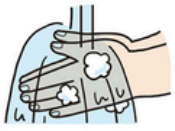
⑦指先と爪の間を反対の手でこする。



⑧手首をもう一方の手でねじるように洗う。



⑨流水で石けんの泡をきれいに洗い流す。



⑩きれいなタオルやハンカチでふく。



お願い・お知らせ

日本スポーツ振興センター災害給付制度のシステム刷新についてのお知らせの文書を配付させていただきました。給付金の請求手続きに変更があります。
申請が必要になった際には保健室から改めてご説明させていただきます。