



徳島県立城東高等学校  
令和7年12月発行

12月が始まりました。2025年最後の月です。あれ? いつの間に? と感じる人もいるかもしれません。今年はあなたにとって、どのような年だったでしょうか。1年を振り返る時は、ぜひ「自分ができたこと」を思い出してください。まだこれからがんばる人も、ちょっと一息ついて、自分自身に拍手を送ってみませんか? 今年もよくがんばった!



## 教室の換気をしましょう

窓を開けると寒いのですが、新鮮な空気を取り入れると、頭がスッキリして集中力もアップします! 空気が悪いなと感じる時は、教室内の二酸化炭素量が多くなっているのかも。特に昼休みは、食事の匂いがこもっているので、積極的に換気をしましょう。窓の開け閉めは、クラス全員が協力してお願いします。

### 換気をしないとどうなる?



二酸化炭素が増えて、  
息苦しく感じたり集中力が落ちたりする



嫌なにおいがこもって、  
心身が不調になる



ウイルスや細菌が空气中をただよって、  
体調を崩しやすくなる



カビやダニが発生し、  
アレルギーなどの原因になる



家でも学校でも30分に1回以上5分程度の  
換気をして、気持ちよく過ごしましょう。

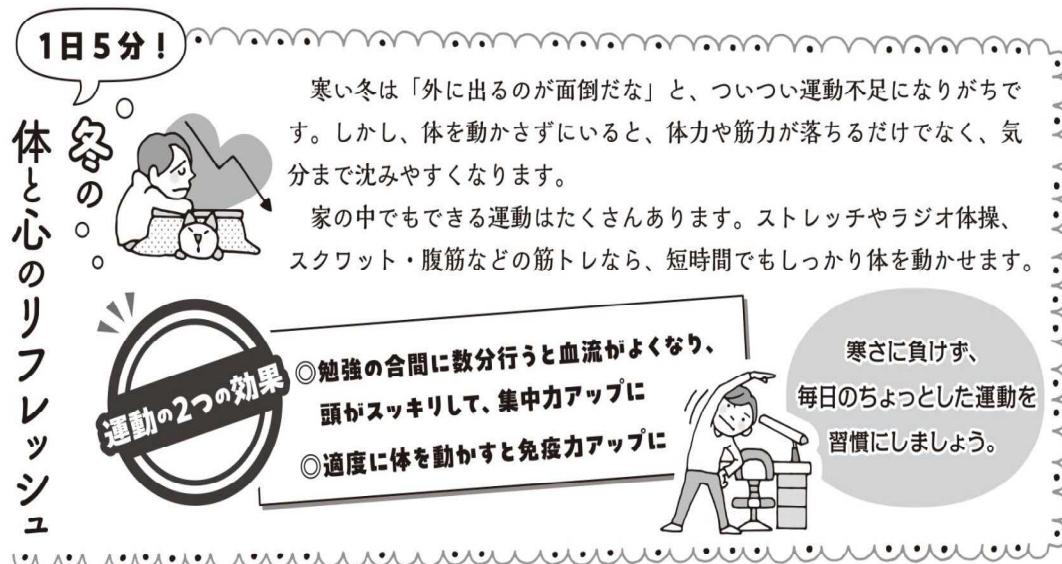
## インフルエンザの出席停止期間について

- 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、解熱した後2日を経過するまで」と定められています。
- 出席停止の手続きに必要なので、病院の領収書（インフルエンザの検査をしたことがわかるもの）や、「お薬情報」のコピーを保管しておいてください。

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症 		解熱 	解熱後 1日目	解熱後 2日目	<u>発症後 5日目</u>	登校OK 	
<b>出席停止期間</b>							
発症 			解熱 	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校OK 	
<b>出席停止期間</b>							
発症 				解熱 	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校OK 
<b>出席停止期間</b>							

### ～ちょこっとコラム～

ちょこっとリフレッシュを紹介します。まずは背伸びから始めてみましょう☆



参考文献：雑誌「健」