

家族と読もの
笑顔

ほけんだより
2023.1.17 (THU)
No.58 (R4年度 No.12)
難中学校 保健室

感染症対策と一人ひとりが予防の意識を!

今冬はインフルエンザとコロナが共存!?

3学期が始まりました。と同時に勢いが収まらないコロナウイルス感染症+インフルエンザが市内でも報告されるようになりました。インフルエンザも出席停止になる感染症です。

インフルエンザと診断されたら...
※症状(発熱等)がなくなった日。この日を0日
出席停止 守ってね、出席停止期間

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 (悲)	発症 (悲)	解熱 (笑)	1日目 (笑)	2日目 (笑)	3日目 (笑)	登校OK (校)	
発症 (悲)	発症 (悲)	発症 (悲)	解熱 (笑)	1日目 (笑)	2日目 (笑)	登校OK (校)	
発症 (悲)	発症 (悲)	発症 (悲)	発症 (悲)	解熱 (笑)	1日目 (笑)	2日目 (笑)	登校OK (校)

STOP!
最速で6日から登校OK

「発症したあと、5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで」

※症状がでた日の0日はインフルエンザと同じ
「コロナウイルス感染症」の場合

0日	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日
発症 (悲)	発症 (悲)	発症 (悲)	発症 (悲)	発症 (悲)	発症 (悲)	発症 (悲)	発症 (悲)	登校OK (校)
発症 (悲)	発症 (悲)	発症 (悲)	発症 (悲)	発症 (悲)	発症 (悲)	登校OK (校)	登校OK (校)	

※1 陽性者:「発症の翌日から7日間」
※2 濃厚接触者:「最終接触日の翌日から5日間」
0日ある

インフルエンザ、コロナウイルス感染症の情報は「**山口県感染症情報センター**」のHPから知ることができます。
<https://kanpoken.pref.yamaguchi.lg.jp/jyoho/>

自分のために
みんなのために
感染症予防の3原則



ほけんしつから



全国的にも流行期に入ったといわれる**インフルエンザ**。ここ3年は感染者が179~279にとどまっていたが、今冬は年明けから急増しているようで、コロナ感染もあり、出席停止期間について、ごちゃごちゃになりそうなので、左に示しています。大きく違うのは、家族(インフルエンザ)にかけた人がいても濃厚接触者の規定はよいので、登校OKということ。よくわからない...という場合は、保健室まで連絡していただければと思います。インフルエンザはこれからピークと見られる。予防接種も一つの対策です。特に受験でこれから向かえる3年生、よいパフォーマンスには、よいコンディションが必要です。1、2年生は大会や試合、3年生は塾等での感染も考えられます。学校外でも基本の感染症対策をしていきましょうね。

からだを動かすといいこといっぱい!

冬休みは年末年始と重なり、部活動等も少なく、運動不足気味だった!という人も多かったかもしれませんね。からだを適度に動かすと、どんないいことがあるのでしょうか...

- 病気に負けない体力がつく
- 肥満・生活習慣病になりにくい
- しっかり眠れて毎日スッキリ
- ストレスが気にならな