

# 保健だより 11月号

令和3年11月16日(火)  
太田市立旭中学校 保健室

朝晩の冷え込みが厳しくなりました。天候による温度差もあるため体調管理が難しい時期ですね。朝の天気予報で気温もチェックして、かぜをひかないように注意しましょう。

コロナウイルスの感染症の警戒度は1になりました。しかし、油断せず、引き続き感染予防に注意していきましょう。また、空気が乾燥してきています。昨年は流行らなかったインフルエンザが今年も流行らないとは限りません。日頃の健康管理をしっかりとして免疫力を高めておくことが重要です。睡眠・運動・食事が大事な3要素です。寒さ対策では、衣類（下着の着用、重ね着等）で上手におこないましょう。



## 毎日提出「健康観察票」

- 毎日、健康観察票は教室に入る前に提出し朝晩の検温・自分の体調・家族の健康を記入。
  - 土日も記入してください。
  - 月初めに提出し、学校で保管しています。
- ☆残念なことに毎月、未提出者がいます。この健康観察票は、感染拡大を防ぐために、とても重要なものです。毎日の検温や健康観察をすることで、早めの対応ができます。まだまだ油断はできません。しっかりと健康観察をしていきましょう。

## 「蓋付きゴミ箱」活用

マスクや鼻をかんだティッシュ専用のゴミ箱が教室に配布してあります。ウイルスのついたマスクやティッシュは感染源になります。適度な湿度を保ち、ゴミの処理をしっかりとすることで、感染予防になります。

ごみ袋は、しっかり縛って捨てましょう。

### <予備マスク>

マスクは着用の仕方によって効果が大きく異なります。また、今ではいろいろな種類のものがあります。不織布は予防効果が高いと言われています。効能を考えて上手に選んでください。ひもが切れたり、汚れたりすることもありますので予備をいくつか用意しておきましょう。



## 「感染予防」～ 換気編～



感染予防には換気がとても重要です。新型コロナウイルス感染症予防には、特に換気をして空気をしっかり入れ替えることが大切です。

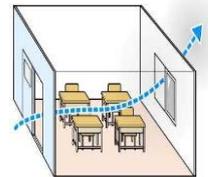
しかし、冬期では、今までのように窓を全開にして換気をするわけにはいきません。室温を見ながら、上手に換気ができるように工夫していきましょう。

### 上手な換気の仕方

#### <常時換気がおすすめ>

- ☆廊下側と窓側を対角線に20cmくらい開ける。
- ☆廊下側の上の窓は前と後ろ2カ所は20cm常に開けておく。

溜まった二酸化炭素は下に行くので上と下を対角線に開けると効果的だそうです。



## インフルエンザ予防接種

今年も新型コロナウイルスの流行とインフルエンザの流行がどのようにやってくるのか、心配です。インフルエンザ予防には予防接種が有効と言われています。かかりつけ医と相談して流行に備えてください。

とくに3年生は受験時に合わせて、早めに済ませておきましょう。



\*中3 市の助成制度 1/10まで(自己負担1000円)

## インフルエンザによる出席停止の手続き

旭中ホームページに掲載してあります。

新型コロナウイルス感染症対策のため、学校への提出書類を保護者が記入する「インフルエンザにおける療養報告書」が変更になります。昨年同様の措置ですが、昨年度はインフルエンザの報告がなかったため、再度お知らせします。インフルエンザと医療機関で診断された場合は、学校に連絡をお願いします。また、詳しい対応の手順や書類は学校のホームページに掲載してありますので、そちらでも確認をしてください。

### インフルエンザと診断された際の対応・手順

- (1) 受診時、「学校感染症通知書」に記入してもらう、または医師に登校可能予定日を確認
- (2) 速やかに学校に報告
- (3) 「インフルエンザにおける療養報告書」に、医師と確認した「発症日」を記録
- (4) 検温を定期的に行い、「解熱した日」を確認して記録
- (5) 回復し、出席停止期間の基準を満たしたら、「インフルエンザにおける療養報告書」「学校感染症通知書」を持って登校し、学校に提出

[参考] インフルエンザの出席停止期間の基準（学校保健安全法施行規則第19条）

「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日（幼児にあっては3日）を経過するまで」

※ 「発症した後5日」とは、発症した日（発熱等の症状が出た日）を0日とし、翌日を1日目として、その日から数えて5日を経過した日となります。

※ 「解熱した後2日（幼児にあっては3日）」とは、解熱した日を0日とし、翌日を1日目として、その日から数えて2日（幼児にあっては3日）を経過した日となります。

### 出席停止期間のめやす表

発症後日数		0（発症日）	1	2	3	4	5	6	7	8日目			
例1	発症から1日目に解熱した場合	発熱	解熱					登校可能					
例2	発症から2日目に解熱した場合	発熱		解熱									
例3	発症から3日目に解熱した場合	発熱			解熱								
例4	発症から4日目に解熱した場合	発熱				解熱							
例5	発症から5日目に解熱した場合	発熱					解熱						

※「発症した後5日」、「解熱した後2日（幼児にあっては3日）」のどちらか一方のみの基準を満たした状態では登校再開とはなりません。登校再開には、両方の基準を満たす必要があります。

インフルエンザ以外の感染症は、今まで通り、医療機関で「学校感染症通知書」を書いてもらい、提出をしてください。分からないことがありましたら、学校へ連絡をしてください。