

# ほけんだより

令和3年12月 松江第四中学校保健室

①感染症を予防しよう ②冬休みを健康に過ごそう  
連日報道されている通り、変異株のコロナウイルス感染症の流行拡大が懸念されています。基本的な感染症予防を続けていきましょう。

2020年度はインフルエンザの感染者が全国的にも極めて少なく、流行は起こりませんでした。警戒すべき感染症であることに変わりはありません。インフルエンザに感染・発症した時の出席停止基準についてあらためて確認をお願いします。

学校保健安全法では「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」出席停止とされており、以下の表のようにまとめることができます。なお、日数的には「登校可能」となっても、回復の様子など体調を十分に考慮し、必要に応じて医師と相談の上、登校の可否を判断しましょう。

**インフルエンザ!?**  
**登校再開はいつになる?**



原則 発症後、5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで出席停止です。



発熱期間	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
2日間	発熱中	発熱中	解熱	解熱	登校可能	登校可能	登校可能	登校可能
3日間	発熱中	発熱中	発熱中	解熱	解熱	登校可能	登校可能	登校可能
4日間	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	解熱	解熱	登校可能	登校可能
5日間	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	解熱	解熱	登校可能

- ※1 発症日翌日を1日目と数えます。
- ※2 発症から5日を経過しても、解熱してから2日を経過しなければ登校はできません。
- ※3 表中の「発熱期間」の最後の日に解熱したとします。

## ～試す、断る・・・どちらが『勇氣?』～

冬休みは開放感から、タバコやアルコールに手を出してしまいやすい、また誘惑も多い時です。雰囲気盛り上がり、こっそり少しだけ、1回だけなら...そんな場面もあるでしょう。あるいは、法律で禁止されているから怖がっていると思われたくない、そんな見栄も働くかもしれません。



でも、そこにあるのは『勇氣』ではなく、浅い考えによる無鉄砲な行動でしかありません。逆に、場がしらけてしまうかもしれない、今後の友達との関係に響くかもといった不安は捨てて「自分はやらない!」と断ることこそが『勇氣』だと思います。決断とそれらがもたらす結果は、あなた自身にゆだねられています。後悔につながらない行動をとるためには、正しい知識と強い意志が不可欠です。

東京都教育庁より、新型コロナウイルス感染症対策のためのチェックリストが届きました。冬休みに入ってから、毎日の生活をチェックして、自分自身の感染症対策を振り返るために使ってみてくださいね！

## まだまだ続けよう！ 感染予防対策

### こまめな手洗い

30秒くらいかけて丁寧に洗い、最後に清潔なタオル等で水気を拭き取ります。外から教室に入るときや給食(昼食)の前後、共有の物を使ったとき等、こまめに洗うことが大切です。



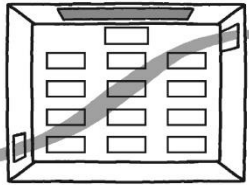
### 密接場面でのマスク着用

距離がとれないときはマスクをつけ、マスクなしでの会話は控えます。また、正しくつけないと意味がないので、鼻と口をしっかりと覆い、顔との間にすきまができないよう注意しましょう。



### 換気の徹底

2方向(対角線上)の窓等を開けると効果的です。常に窓を少し開けておくとういですが、気候上難しいときは30分に1回以上、少なくとも休み時間ごとに、数分程度、教室の窓を全開にしてください。



まちがいさがし  
7つの間違いを探そう！




へんいかぶ  
変異株にも  
ようちゅうい  
要注意！

しんがた かんせんしょうたいさく  
新型コロナウイルス感染症対策

ちゅうがくせい こうこうせい  
中学生・高校生のみなさんへ

できていたらチェック✓を入れましょう

- 毎日、登校前に検温していますか？ 
- 登校後、昼食の前に手洗いをしていますか？
- マスク(不織布)で鼻と口をおおっていますか？
- 昼食時は、おしゃべりしないようにしていますか？
- 友達と遊ぶときには距離をとっていますか？※
- 学校が終わったら、まっすぐ家に帰っていますか？
- 自分や家族の体調がよくないときは、学校を休んでいますか？
- 部活動の後、寄り道や飲食をせずに帰宅していますか？
- 帰宅後、すぐに手を洗っていますか？
- おかしの回し食べや、ジュースの回し飲みをしていますか？

### 気をつけましょう！

食事の前後など、マスクをせずに会話しない。  
 部屋や更衣室を大人数で利用しない。  
 熱っぽいときや、かぜ気味のときに無理して登校しない。  
 放課後や休みの日に、友達とカラオケや飲食店に行かない。



※人との間隔はできるだけ2 m (最低1 m) 空けることを推奨しています(文部科学省)。