

# ほけんだより

令和4年12月号

徳島県立阿波高等学校 環境・厚生課

寒くなり空気が乾燥しています。インフルエンザや感染性胃腸炎を起こすウイルスは、冬の気温や乾燥を好みます。また、冬の寒さで体温が下がると体の抵抗力が弱くなり、感染症にかかりやすくなります。新型コロナウイルス感染症の予防と同じく、①「検温等の健康観察」②「手洗い」③「マスクの着用」④「換気」⑤「身体的距離の確保」⑥「栄養バランスのよい食事」⑦「適度な運動」⑧「体調が悪く感じたら無理せず休養」をしましょう。体を温めたり、水分補給をしたり、加湿をすることも大切です。

## ☆インフルエンザの出席停止について

インフルエンザと診断された場合は「出席停止」です。登校可能になったら、「治療報告書」の用紙を担任から受け取り、必要事項を保護者の方に記入してもらい、処方された薬の説明書などを添えて、学校に提出してください。

期間「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」  
主治医の特別な指示がない場合は、期間を守り十分に療養してください。

発症から	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
すぐに解熱した	発症(発熱) <b>解熱</b>	解熱後 1日目	解熱後 2日目	発症後 3日目	発症後 4日目	発症後 5日目	登校可能	
2日に解熱した	発症(発熱)	発熱	<b>解熱</b>	解熱後 1日目	解熱後 2日目	発症後 5日目	登校可能	
4日に解熱した	発症(発熱)	発熱	発熱	発熱	<b>解熱</b>	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校可能

### 新型コロナウイルス感染症の療養期間や出席停止期間の考え方

- 【有症状】発症日から7日間かつ症状軽快後24時間経過で8日目から解除
  - 【無症状】検体採取日から7日間（5日目に陰性が確認できれば6日目で解除可能）
  - 【濃厚接触】5日間（2日目と3日目に陰性が確認できれば3日目で解除可能）
- ※いずれの場合も、解除後も引き続き感染予防行動の徹底を行うこと。

## ☆もうすぐ冬休み あなたの過ごし方は？

冬休みも「早寝・早起き・朝ご飯」メリハリのある生活！



食べすぎ 飲みすぎ

ダラダラしすぎ



見すぎ やりすぎ

はめはずしすぎ

### 家庭内での感染予防対策「8つのポイント」

- 他の家族と部屋を可能な限り分ける
- できるだけ限られた人がお世話をする
- できるだけ全員がマスクをつける
- こまめに石けんで手洗いをする
- 部屋の換気をする
- 共用する部分(取っ手、ドアノブ等)を消毒する
- 体液で汚れたリネン、衣服を洗濯する
- ゴミ(鼻をかんだティッシュなど)は密閉して捨てる

参考:日本環境感染学会「新型コロナウイルスの感染が疑われる人がいる場合の家庭内での注意事項」、厚生労働省「新型コロナウイルスに関するQ&A(一般の方向け)」

よいお年をお迎えください



出典：健康教室（東山書房）