

新しい年が始まりました。新型コロナウイルス感染症は、全国的に感染者数が増加しており、徳島県も例外ではありません。インフルエンザウイルスに感染した人も増えています。引き続き、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「体調が悪いと感じたら無理せず休養」を徹底しましょう。

かぜ・インフルエンザなどの感染症には

◆発生源をなくす

- ・かかった人を休ませる
- ・環境を清潔にたもつ

◆感染経路を遮断する

- ・手洗い・うがいをする
- ・おう吐物、排泄物を適切に処理する

◆体の抵抗力を高める

- ・運動・栄養・休養（睡眠）が大事



感染症にかかってしまったときは

◆できるだけ早く治療する

- ・安静にして休む
- ・医者に行く

◆まわりに感染を広げない

- ・治るまで休む
- ・マスクをする



油断大敵！ うっかりしないで 感染症予防！



☆その症状、新型コロナ？ かぜ？ インフル？

症状	新型コロナウイルス感染症	かぜ	インフルエンザ
発熱	平熱～高熱	平熱～微熱	高熱
せき	◎	◎	◎
のどの痛み	○	◎	◎
息切れ	○	×	×
だるさ	○	○	◎
関節痛 筋肉痛	○	×	◎
頭痛	○	◎	◎
鼻水	△	◎	○
下痢	△	×	○ (とくに小児で多い)
くしゃみ	×	◎	×

◎：頻度が高い ○：よくある △：ときどきある ×：あまりない

◆ 症状は目安で、個人差があります。症状だけで区別することは至難の業です。
◆ だからこそ、症状が軽いうちに無理をせずゆっくゆっく休むことが治るための一番の近道です。また、周りの人に感染を広げないポイントです。

☆出席停止について

インフルエンザの出席停止期間の考え方

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。

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を徹底してください。

登校可能になったら、「出席停止届」の用紙を担当から受け取り、必要事項を保護者の方に記入してもらい、担任に提出してください。

インフルエンザや感染性胃腸炎の場合は「治癒報告書」の用紙に、処方された薬の説明書などを添えて、担任に提出してください。