



西宮市立苦楽園中学校

保健室

2020年12月3日号

## 冬の感染対策



新型コロナウイルスの感染が拡大しています。11月のほけんだよりにも載せましたが、冬になると感染症にかかりやすくなります。皆さんには今一度、感染対策について見直してほしいと思います。

### ① 換気

教室の窓は、常に四隅を10cm程度開けておきましょう。そして、昼休みはすべての窓を全開にしてください。寒くなってきてつらいとは思いますが、できる限り、みんなで協力してください。

### ② 手洗い

学校の水道はお湯が出ないので、冬はとても冷たく、手洗いをするのも嫌になると思います。しかし、感染対策で最も大切なのは手洗いです！登校時、給食前後、移動教室の前後、掃除の後、共有のものを使った後など、しっかり手洗いでできていますか？

### ③ 加湿・水分補給

冬になると、空気が乾燥し、ウイルスが舞いやすくなります。教室で加湿器を使うことは難しいですが、換気をすることで空気が入れ替わり、エアコンによる乾燥が緩和されます。

また、喉の乾燥を防ぐために、**こまめに水分を摂る**ことが大切です。ウイルスを外に出してくれるせんもう繊毛の働きが良くなり、喉についているウイルスを消化器(胃など)に流してくれる効果があります。冬でも水筒を持参し、喉が渇いていなくても、休憩ごとに一口飲むように心がけましょう。

### ④ 健康観察

朝の検温はできていますか？「体調が悪い」と保健室に来る人の中には、朝から体調が悪かったのに、検温もせずに学校に来ている人が多くいます。朝起きたとき、風邪症状はないか、熱はないか、しっかり自分で確認し、おうちの人と相談して、登校しましょう。



## 保護者の皆さまへ

☆以下の点について、再度ご確認ください。

- ・緊急連絡先が変更になった場合は必ずご連絡ください。  
⇒早退する場合、1人で帰る場合でも、保護者と連絡が取れるまでは帰れません。
- ・風邪症状や倦怠感などの自覚症状がある場合は、発熱がなくても早退します。  
⇒コロナは無症状の場合も多く、中学生では発熱がないことも珍しくありません。  
そのため、本人の自覚症状で早退させることがあります。
- ・生徒本人や家族がPCR検査を受けた場合は、必ず学校にご連絡ください。

裏面には、インフルエンザの出席停止期間について書いています！

新型コロナウイルスだけでなく、そろそろインフルエンザも心配な季節です。感染症対策をしっかりとしているため、例年に比べると感染者数は少なくなることが予想されますが、いつ、だれが、感染してもおかしくない病気です。インフルエンザには出席停止期間が定められておりますので、下記をご確認のうえ、定められた日数をお家で休養していただきますよう、お願いいたします。



## 【インフルエンザ出席停止期間早見表】(学校保健安全法施行規則に基づく)

★『発症した後5日を経過』 **かつ** 『解熱した後2日』 となります。

★発熱した日 が、〇日目となります。

★一度解熱しても、再び発熱することがあります。再び発熱した場合は、“発熱継続”【例5】としてカウントしてください。

基準	発症した後 5日を経過	発症後	発症後	発症後	発症後	発症後	発症後	発症後5日を経過した後		
		0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
例 1	発症後1日目に 解熱した場合	発熱	<u>解熱</u>	解熱後 1日目	解熱後 2日目	<u>発症後</u> 4日目	<u>発症後</u> 5日目	◎		
		出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	◎		
例 2	発症後3日目に 解熱した場合	発熱	発熱	発熱	<u>解熱</u>	解熱後 1日目	解熱後 2日目	◎		
		出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	◎		
例 3	発症後4日目に 解熱した場合	発熱	発熱	発熱	発熱	<u>解熱</u>	解熱後 1日目	解熱後 2日目	◎	
		出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	◎		
例 4	発症後5日目に 解熱した場合	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	<u>解熱</u>	解熱後 1日目	解熱後 2日目	◎
		出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	◎		
例 5	発症後一度解熱 再び発熱した場合	発熱	発熱	発熱	<u>解熱</u>	発熱	<u>解熱</u>	解熱後 1日目	解熱後 2日目	◎
		出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	◎		

○インフルエンザと診断された場合は、必ず「発熱した日」も含めて、学校にご連絡ください。

○新型コロナウイルスとの見分けが付きにくく、悩まれることもあるかと思います。

受診する前に、かかりつけ医や発熱等受診・相談センター(西宮市保健所：0798-26-2240)に相談することをお勧めします。

