



ほけんたより



城西中学校

寒い冬は外に出るのが面倒だなど、ついつい運動不足になります。しかし、体を動かさずいると体力や筋力が落ちるだけでなく、気分まで沈みやすくなります。家の中でもできる運動はたくさんあります。ストレッチやラジオ体操、スクワット・腹筋など、毎日のちょっとした運動を習慣にしましょう。適度に体を動かすと、頭がすっきりし集中力アップにも繋がります。



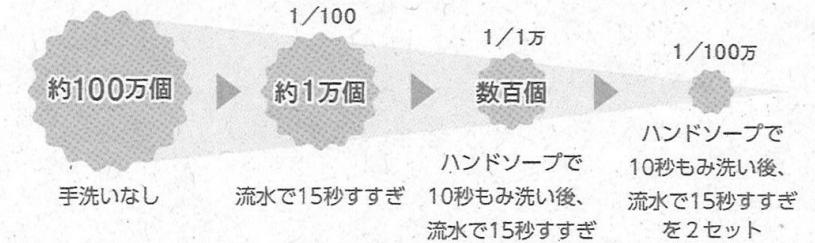
風邪の予防の基本は手洗いから！

① 石けん&時間

石けんで時間をかけて手洗いをすることで、手についた細菌・ウイルスを大きく減らすことができます。



手洗いによるウイルス減少のイメージ図



「新型コロナウイルス感染症の予防」厚生労働省HP. 2020

② 洗う場所

指先から手首まで、部位ごとに意識して洗いましょう。洗い残しやすい場所は特に注意して。



寒くなると水道の水も冷たく、手を洗うのも勇気がいりますね。手洗い場のハンドソープの消費量も冬場は少なくなっています。寒さに負けずしっかり手洗いをして、風邪の予防をしましょう。清潔なハンカチも忘れないようにしましょう。

*裏面は感染症の出席停止期間となっています。ご一読ください。

出席停止が必要な感染症と出席停止の期間
(学校保健安全法施行規則)

分類	感染症名	出席停止期間
第1種	エボラ出血熱、クリミア・コンゴ熱、痘そう、南米出血熱、ペスト、マールブルグ病ラッサ熱、急性灰白隨炎、ジフテリア、SARS、鳥インフルエンザ、その他指定感染症、新感染症	治癒するまで
第2種	新型コロナウイルス感染症	発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで
	インフルエンザ	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
	百日咳	特有の咳が消失するまでまたは、5日間の適正な抗菌性物質製剤による治療が完了するまで
	麻しん（はしか）	解熱した後3日を経過するまで
	流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）	耳下腺・顎下腺又は舌下腺の腫脹が発現した後5日を経過し、かつ全身状態が良好になるまで
	風しん（3日ばしか）	発疹が消失するまで
	水痘（水ぼうそう）	全ての発疹が痂皮化（かさぶたになる）するまで
	咽頭結膜熱	発熱、咽頭痛、結膜炎などの主要症状が消退した後、2日を経過するまで
	結核	医師により感染のおそれがないと認められるまで
	髄膜炎菌性髄膜炎	医師により感染のおそれがないと認められるまで
第3種	腸管出血性大腸菌感染症、流行性角結膜炎、コレラ急性出血性結膜炎、細菌性赤痢、腸チフス、パラチフス、その他感染症	医師により感染のおそれがないと認められるまで

*感染性胃腸炎、流行性嘔吐下痢症、溶連菌感染症、ウィルス性肝炎、マイコプラズマ肺炎、手足口病、伝染性紅斑（りんご病）、ヘルパンギーナなどは出席停止になりません。
(ただし、流行時においてはこの限りではありません。)

徳島県でもインフルエンザが流行し始め、美馬、三好保健所管内ではインフルエンザ注意報が出ています。学級閉鎖・学年閉鎖をした学校も出てきています。
各自が感染症対策をおこない、体調管理に気をつけましょう！

インフルエンザの出席停止期間の基準

*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							発症後5日を経過		
発症日	発症0日目	発症1日目	発症2日目	発症3日目	発症4日目	発症5日目	発症6日目	発症7日目	発症8日目
①	発熱								
	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	解熱後3日目	解熱後4日目		登校可能		
②	発熱								
	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	解熱後3日目		登校可能		
③	発熱								
	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校可能		
④	発熱								
	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校可能	
⑤	発熱								
	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	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出席停止期間の基準

*発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで							発症後5日を経過		
発症日	発症1日目	発症2日目	発症3日目	発症4日目	発症5日目	発症6日目	発症7日目		
①	発熱or検査	症状軽快	症状軽快後1日目	症状軽快後2日目	症状軽快後3日目	症状軽快後4日目		登校可能	
	発熱or検査	発熱等症状あり	症状軽快	症状軽快後1日目	症状軽快後2日目	症状軽快後3日目		登校可能	
②	発熱or検査	発熱等症状あり	発熱等症状あり	症状軽快	症状軽快後1日目	症状軽快後2日目		登校可能	
	発熱or検査	発熱等症状あり	発熱等症状あり	症状軽快	症状軽快後1日目	症状軽快後2日目		登校可能	
③	発熱or検査	発熱等症状あり	発熱等症状あり	発熱等症状あり	症状軽快	症状軽快後1日目			
	発熱or検査	発熱等症状あり	発熱等症状あり	発熱等症状あり	症状軽快	症状軽快後1日目			
④	発熱or検査	発熱等症状あり	発熱等症状あり	発熱等症状あり	発熱等症状あり	症状軽快	症状軽快後1日目		
	発熱or検査	発熱等症状あり	発熱等症状あり	発熱等症状あり	発熱等症状あり	症状軽快	症状軽快後1日目		
⑤	発熱or検査	発熱等症状あり	発熱等症状あり	発熱等症状あり	発熱等症状あり	発熱等症状あり	症状軽快	症状軽快後1日目	登校可能

*発症から10日間はウイルスを排出している可能性があるとされているため、出停期間を過ぎた後もマスクの着用が推奨されています。