



ほけんだより12月

宮城県仙台西高等学校
保健室 NO19



朝・夕・日中の寒暖差が激しく、風邪をひいている人も増えてきました。報道等で知っていると思いますが、新型コロナウイルス感染症は県内の学校でも増えてきています。現在宮城県の感染レベルはステージ2(2.12.7現在)となっています。専門家の間では、第3波が到来したとも言われており、第3波は第2波より重症化する可能性が高いとも言われています。また、インフルエンザや感染性胃腸炎(出席停止扱い)も流行する季節になりました。これまで以上に健康管理には十分に気をつけて生活しましょう。

毎朝の検温、マスク着用、手洗い、3密を避けるといった“新しい生活様式”の徹底を心がけて下さい。

新型コロナウイルス感染症に関わる出席停止・欠席等の判断基準について

状 況	対 応	基 準
新型コロナウイルスに感染した場合	出席停止	医師または保健所から許可がでるまで
濃厚接触者と特定された場合	出席停止	・感染者と濃厚接触した日から2週間 ・医師または保健所から許可がでるまで
感染の恐れがある場合 (※1)		
発熱等の風邪症状がある場合 【風邪症状】 発熱、咳、咽頭痛、頭痛、腹痛、倦怠感 等	出席停止(※2)	症状が改善するまで
不安により登校を控える場合 身近の人が濃厚接触者の可能性がある場合 等	出席停止	不安が改善されるまで

(※1)

【感染の恐れがある場合の例】

- ・本人が医師などの判断により、検査対象となった場合(結果判明前)
- ・本人が感染者と接触していることが判明している場合(保健所による調査前)
- ・本人または家族が相談・受診の目安に該当する場合
- ・「本人の同居者が濃厚接触者である場合」は感染の恐れには該当しない。

(※2)

- ・発熱の場合、症状がなくなれば登校可能とする。
- ・高熱、強い息苦しさ、強いだるさがある場合は直ぐに受診すること。
- ・比較的軽い風邪症状でも、症状が4日以上続く場合も受診すること。

【保護者の皆様へ】

お子様や同居するご家族がPCR検査(または抗原検査)を受ける場合には感染拡大防止の観点からだだちに担任にご連絡ください。

また、発熱により受診する際、病院によっては受診を断られる場合があるようです。病院受診前に“体温や症状”を伝え受診可能か確認してから受診することをお勧め致します。

保健だよりでもお伝えしておりますが、朝から体調が悪くても登校を促され、無理をして登校し、授業を受けずに早退する生徒もおります。コロナ禍での今年度は、朝から体調が悪い場合は登校せず自宅で静養するよう再度お願い申し上げます。

新型コロナウイルス感染症についての相談窓口

(県相談窓口：022-211-3883, 022-211-2882)

～健康に過ごすために～ 風邪・インフルエンザ・コロナ



なぜインフルエンザが冬に流行するの?!

インフルエンザがなぜ冬に流行するのか?それは寒さと乾燥が関係しています。寒さで体温が下がると免疫力が低下します。そして乾燥した空気にさらされることでウイルスが含んでいる水分が蒸発し、ウイルスが浮遊しやすくなり、口や鼻などから体内に侵入し感染しやすくなるのです。コロナウイルスもインフルエンザ同様、飛沫感染で感染します。口や鼻の粘膜が乾燥しないよう、十分な水分摂取とマスクの着用が重要となります。室内の加湿も重要です。湿度が下がらないよう、ぬれた雑巾等を教室に干して置くのもよいでしょう。これらのことは、インフルエンザウイルスとコロナウイルス両方の予防に繋がります。

ミーズ到来!? かせ インフルエンザ 予防も心がけ 流行を阻止しよう!



- 『咳エチケット』とは
- マスクをせずに咳やくしゃみをする、ウイルスが2~3m飛ぶと言われていています。そこで必要なのが咳エチケット!
 - 咳・くしゃみの際はハンカチやティッシュ、肘の内側などで口と鼻を押さえ、周りの人から顔をそむけ、1m以上離れましょう。
 - 使用後のティッシュは、すぐにフタ付きのゴミ箱に捨てましょう。
 - 症状のあるないに関わらず、マスクを正しく着用し、感染防止に努めましょう。



【インフルエンザの出席停止期間】

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

(例) 発症後2日目に解熱した場合

発症日	発症後1日目	発症後2日目	発症後3日目	発症後4日目	発症後5日目	発症後6日目
発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	発症後5日以内なので 登校不可	登校可能

(例) 発症後4日目に解熱した場合

発症日	発症後1日目	発症後2日目	発症後3日目	発症後4日目	発症後5日目	発症後6日目	発症後7日目
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

★インフルエンザについては、学校に欠席連絡をする際、何型か(A型・B型)お知らせ下さい。

今年度は下記の疾病についても出席停止となります。

コロナウイルス感染症の症状が個人によりいろいろあり、確定できないことより、今年度、学校感染症(第3種)その他の感染症を出席停止とします。

その他の感染症→溶連菌感染症、ウイルス性肝炎、手足口病、伝染性紅斑、ヘルパンギーナ、マイコプラズマ肺炎、感染性胃腸炎

出席停止期間は→受診した医師が感染の恐れがないと認めるまで。

上記の疾病で欠席する場合も、インフルエンザ出停同様「治癒報告書」を提出して下さい。