



2022.12.5  
関中学校  
保健室 No.18

寒いと感じることが多くなってきました。校内でも重ね着をしたり、ウインドブレーカーを着て防寒対策をしたりしている姿がみられます。11月に入ってから三重県でも新型コロナウイルス感染者数が増加しています。亀山市内でも学級閉鎖を行った学校がありました。また、市内でもインフルエンザに感染した人もいます。体調チェックは、自分のため、周りにいる人たちのためです！感染症は、いつ、どこで、誰がかかるともかもしれません。また、どんな病気も早めの対応がその後の発症や治り方にも影響します。少しでも「いつもと違うな」と感じたら、無理をしないでしっかり休養しましょう。もし、学校に来てから「いつもより調子が悪い」と感じたら、我慢せずに教えてください(\*▽\*)

学校だよりもありましたが、生徒本人および同居家族が濃厚接触者またはPCR検査（抗原検査を含む）を受けることとなった場合や医師や保健所から学校に連絡するよう指示があった場合には、必ず学校（96-0115）まで連絡ください。何か分からないことがありましたら、学校にご相談ください。

## 体調チェックのご協力をお願いします

学校に登校する前に、必ず熱を測り体調をチェックしてから登校してください。体温は測ってきっていますが、入力を忘れていた人がいます。朝のお忙しい時間と思いますが、自宅で入力の方をよろしくお願いします。なお、体調不良で欠席する際は、感染症の流行状況の把握のため、「発熱の有無」「鼻水・咳」「どの痛み」など具体的な症状をお伝えいただけますようお願いいたします。

## 冬場も換気をします

日に日に寒くなり、窓を開けづらい季節になってきました。しかし今の時期は、空気が乾燥することで、飛沫が飛びやすくなりますし、季節性インフルエンザが流行する時期でもあるので、しっかりと換気を行っていくことが大切です。そこで、できる限り常時換気を行います。教室には換気設備がありますので、常時運転をしていますが、学校の換気設備だけでは、人数に必要な換気能力には足りません。そこで、窓開けによる換気とあわせて行う必要があります。廊下側と窓側を対角に開けることにより効率的に換気することができますので、教室の窓は常に10cm~20cmを目安に開けておきましょう。



### 衣服の調節は自分で管理を

常時換気により、寒い時があると思いますので、その日の気温や体調にあった服装をしましょう。また、人より寒さを強く感じる人は、体調を崩さない様に制服やジャージの下に着る肌着等で調整したり、ウインドブレーカーを着たり、カイロを貼ったりするなどの工夫をしましょう。ウインドブレーカーを着用する場合も、中にはしっかり学ラン・ブレザーを着用してください。

＼ 症状はどう違う？ ／

# 「新型コロナ」「かぜ」「インフルエンザ」

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

この冬は、従来の『かぜ』『インフルエンザ』に加えて『新型コロナウイルス感染症』の予防対策も引き続き実施していく必要があります。とはいえ、みなさんがこれまで学んできたように、手洗いや“せきエチケット”など、3つに共通する予防法も。また、症状についても同じようなものがみられます。

自分で安易に判断することは禁物（まず受診！）ですが、気をつけたい病気についての知識としておさえておくといよいでしょう。



## 出席停止期間

	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	9日目	10日目	11日目
インフルエンザにかかったら、 <b>登校できません</b>	 発症			 1日目	 2日目		 登校OK					
	 発症			 解熱	 1日目	 2日目	 登校OK					
	 発症				 解熱	 1日目	 2日目	 登校OK				
新型コロナウイルス・濃厚接触者になったら、 <b>登校できません</b>	 発症				 解熱	 症状軽快後24時間経過		 登校OK				
	 検査日	 無症状			 +	 +	 +	 登校OK				
	 接触最終日	 無症状			 +	 +	 登校OK					
	 接触最終日			 発症				 +	 +	 +	 +	 登校OK

停止期間は、参考にしていただき、医師や保健所からの指示に従ってください。