

ほけんだより

2 学期号

R6.11.26 安来高校 保健室

暑い日の続く秋もようやく終わり、朝夕は冬の寒さが感じられるようになってきました。2 学期はたくさん行事で盛り上がりましたね！

9 月は蒼輝祭・体育祭でした。暑さにも負けずみなさんが楽しむ姿が印象的でした☺蒼輝祭・体育祭中は大きな体調不良者もなく、保健室としても安心しました。

10 月のロードレースは、1 日延期になりましたが、当日は天気にも恵まれ程よい気温で走ることができてよかったです。また、文化祭でもそれぞれが思い思いに楽しむ姿を見ることができました。

ここから寒さが厳しくなっていきます。冬は特に感染症に注意が必要な季節です。自分がかからないことはもちろん、体調が良くないのに無理をして登校し周りの人に移してしまうことがないように、各自でしっかり予防していきましょう。

～自分も、周りも、守るために～

少しずつ寒くなり、体調を崩す生徒が増えたためか、このところ保健室の来室者が増加しています。冬の寒さはまだまだ厳しくなります。少しでも体調に変化があったりしんどいと思ったりしたら、早めに休養するようにしましょう。無理をして登校しても余計にしんどくなってしまうかもしれませんし、周りの人に移してしまう心配もあります。鼻水や咳、のどの違和感があったらマスクをする、しんどいと思ったら早めに休んで受診するなど体調不良には早め早めの対応を！

また、保健室で休養して授業復帰した場合でも、部活動に行くのは控えましょう。授業に出られないほどしんどい時間があった日には、早めに帰ってしっかりたっぷり休養するようにしましょうね。



～コロナ・インフルエンザ等の流行について～

インフルエンザの感染者が安来市内でもみられるようになってきました。また、コロナ、マイコプラズマ肺炎については、一時期のような流行は見られていませんが感染者は島根県内にもみられている状況です。『今年の冬はこの3つの感染症が同時に流行するトリプルデミックに警戒！』『コロナとインフルエンザのダブル感染』などニュースで見た人もいるのではないのでしょうか？できることならどれにも感染せず無事に春を迎えたいところです。

もし、病院でコロナまたはインフルエンザと診断された場合は、学校は出席停止になります。病院から登校してもよい日について特に指示がなく、いつから登校したらよいか分からない場合は、下の表を参考にしてくださいね。

コロナにしてもインフルエンザにしてもマイコプラズマ肺炎にしても、診断された場合は必ず学校へ連絡をしてください。担任の先生でも保健室でもよいです。できれば発症日（症状が出た日）を教えてくださいと助かります！

はっしょうび 発症日を入れてね。

げんき 元気 かいふく 回復

登校再開日早見表

	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
	にち日	にち日	にち日	にち日	にち日	にち日	にち日	にち日	にち日
新型コロナ	★	★	★	★	★	★	★	★	★
	★	★	★	★	★	★	★	★	★
	★	★	★	★	★	★	★	★	★
	★	★	★	★	★	★	★	★	★
	★	★	★	★	★	★	★	★	★
インフル	★	★	★	★	★	★	★	★	★
	★	★	★	★	★	★	★	★	★
	★	★	★	★	★	★	★	★	★
	★	★	★	★	★	★	★	★	★
	★	★	★	★	★	★	★	★	★

コロナもインフルもここは同じ /

基本「発症日を0日目として5日を経過するまで」

コロナは「かつ症状が軽快した後1日を経過するまで」

インフルは「かつ解熱後2日を経過するまで」

登校日再開早見表出典：健康教室 12月号（東山書房）

※マイコプラズマ肺炎については、コロナ、インフルエンザとは異なり、かならずしも出席停止となる感染症ではありません。流行の状況等を考慮し出欠の扱いを決定することになっています。診断されたらまずは学校に連絡をしてください。



どの感染症も共通して、手洗い・うがい・換気が予防に有効です！冷たい水で手を洗ったり窓を開けたりするのに抵抗があるかもしれませんが、感染症から自分も周りも守るためにみんなで協力して頑張りましょう！