



令和2年11月24日(火)

宮城県工業高等学校 保健室

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。27日から中間考査が始まります。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。専門家の間では、第3波が到来したとも言われています。第3波は第2波より重症化する可能性が高いと語る専門家もいます。また、インフルエンザも流行する季節になります。これまで以上に健康管理には十分に気をつけてほしいと思います。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	・感染者と最後に濃厚接触をした日を算出して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)	解熱するまで
発熱等の風邪症状があるが受診しなかった場合	出席停止	解熱後3日間
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(保健所により調査前)
- ・本人が相談・受診の目安に該当する場合
- ・家族がPCR検査を受けることになった場合

(※2)

- (1) 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。
- (2) 発熱により、病院受診し風邪等診断がされた場合、診断され熱が下がった場合は登校可能とする。(※翌日も発熱がある場合は出席停止)
- (3) 比較的軽い風邪症状でも、症状が4日以上続く場合は受診すること。ただし受診の上、新型コロナウイルス感染症や風邪に起因するものではないと診断された場合は、欠席とする。

【保護者の皆様へ】

発熱があり受診した場合、病院によっては医師の判断で“PCR検査(または抗原検査)”を受ける場合があります。その際は、学校から県に報告義務があることから“陰性”であっても担任に連絡いただきますようお願い致します。

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ります。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10月号でもお伝えしておりますが、朝から体調が悪かったり、熱があっても“出席をとる”ために登校し、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致します。(※発熱で欠席した場合は、必ず受診し、受診結果を担任まで報告してください。)

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。

風邪とインフルエンザの違い

風邪は様々なウイルスによって起こりますが、ふつうの風邪の多くは、のどの痛み、鼻汁、くしゃみや咳等の症状が中心で、全身症状はあまり見られません。発熱もインフルエンザほど高くなく、重症化することはあまりありません。一方、インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することによって起こる病気です。38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛等全身の症状が突然現れます。併せて普通の風邪と同じように、のどの痛み、鼻汁、咳等の症状も見られます。

咳エチケットの徹底を

『咳エチケット』とは

- マスクをせずに咳やくしゃみをする時、ウイルスが2～3m飛ぶと言われています。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。



かぜ? インフルエンザ? 予防を心がけ 流行を阻止しよう!

<p>こまめにうがい・手洗い</p>	<p>バランスのよい食事</p> <p>ビタミンCも たっぷりと</p>	<p>しっかり睡眠</p>
<p>気温に合わせて衣服の調節</p> <p>着たり... 脱いだり</p>	<p>マスクをきちんと着よう!</p> <p>暑い時は汗を吸い 寒い時は保温しつくる</p>	<p>部屋の換気をする</p>
<p>人混みを避ける</p>	<p>適度に運動</p>	<p>ストレス発散</p> <p>なごびたい...? 病は気から...</p>

【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。

★診断書の提出は不要ですが、処方されたお薬の調剤証明書の添付をお願いします。

インフルエンザの予防接種を受けましょう!!!

インフルエンザは、ふつうの風邪よりも重症になりやすい怖い感染症です。インフルエンザワクチンの予防接種を受けておくと、インフルエンザにかからない、またはかかっても症状が軽くて済むという利点があります。ポイントはインフルエンザが流行する前に受けること!!病院ごとに料金が異なります。かかりつけ医に予約の有無や料金を確認するといいでしょ!

