



2023. 1. 11
三股中学校保健室

新しい1年が始まりましたね。今年の十二支はウサギです。新たな目標に向かってウサギのように飛び跳ねて「飛躍」の1年にしていきましょう。

昨年末から、新型コロナウイルス感染症に加えて、インフルエンザも流行の兆しを見せています。マスク、手洗い、換気などこれまで以上に予防に努めていきましょう。

なお、インフルエンザの出席停止期間については、これまで通りです。下記の表で確認をお願いします。

インフルエンザの出席停止期間について

「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」

発症した後5日

発症の取り扱い：「発熱」のみを発症とする。発熱以外の症状「関節の痛み」等は含まない。
発症日の取り扱い：医師の診断日にかかわらず、発症した日（発熱が始まった日）を基準とする。
日数の取り扱い：発症した翌日から起算。発症した日（発熱が始まった日）は含まない。

	発症当日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
〈例1〉 発症2日目に解熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	発症後5日以内登校不可	登校可能	
〈例2〉 発症4日目に解熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目		解熱後2日目

解熱した後2日

日数の取り扱い：解熱した翌日から起算。解熱した日は含まない。

新型コロナウイルス感染症の出席停止について

1月6日に三股中から送信された安心安全メールの内容です。↓

- 1 お子様本人が、新型コロナウイルス感染が判明した場合、起算日の翌日から7日間の療養となり、「出席停止」となります。
- 2 お子様か、濃厚接触者と判断される場合、感染者との最終接触の翌日から5日間が自宅待機となり、「出席停止」となります。
ただし、2日目及び3日目の抗原定性検査キットを用いた検査で「陰性」を確認した場合には、3日目から自宅待機を解除とします。
- 3 お子様本人が、「かぜ」、「発熱」、「咳」、「鼻水」、「喉が痛い」という風邪の症状があった場合、「出席停止」となります。
- 4 同居する家族が、濃厚接触者に特定された場合及び発熱等の風邪の症状がみられる場合、その症状が快復するまでは、「出席停止」となります。
- 5 お子様本人が、インフルエンザ感染が判明した場合は、「出席停止」となりますが、同居する家族に関しては出席停止ではありません。
しかし、新型コロナウイルス感染かインフルエンザ感染かが判明していない場合は、「出席停止」となります。

※ 今後も出席停止の基準が変更になった場合は、安心安全メールにてお知らせいたします。

寒くても換気をしよう！ 保健委員会が中心となって、窓開けを行っています。

教室内に Co2（二酸化炭素）が増え過ぎると…



頭が痛くなる



頭がボーっとして勉強に集中できない



体がだるくなる（倦怠感）



あくびがでる



耳なりがする



息が苦しくなる

冬のケガ・事故に気をつけて

低温やけど



使い捨てカイロや湯たんぽ、高温になりすぎたスマホが原因になることも。長時間の使用には注意しましょう。

転倒



寒い朝や雪の日など、道路が凍ることがあります。すべりやすいので、歩くときや自転車に乗るときも注意しましょう。

交通事故



日が暮れるのが早いので、車の運転手から見えにくくなります。明るい服を着て、できるだけ早めに帰宅を。

宮崎県コロナウイルス感染症対策特設サイト

発熱等の症状がある方の相談・受診について、どのようにすればよいか相談窓口など、詳しく掲載されている県のサイトです。

QRコード

