

保健だより

令和6年2月8日
京丹後市立
久美浜中学校
保健室

《新型コロナに要注意!》

新型コロナが久美浜町内で爆発的な勢いで広まっています。本校でも、1月はインフルエンザの方が多かったですが、2月に入ってから新型コロナの陽性者が急速に増えています。感染力が強いので、今以上に感染予防対策を行っていく必要があります。

また、かぜの症状が出ていても、熱がないために「これくらいなら大丈夫」と思って体育や部活動をした後で症状がひどくなったというケースもみられます。一人ひとりが自分の健康状態に注意し、少しでも感染を広げないようお互いに気をつけていきましょう。

3年生の人は受験がもう目の前です。体調を整えて万全な態勢で臨みましょう。

注) 新型コロナとインフルでは、出席停止期間に多少の違いがあります。

本校における感染者数(2/7 現在)

	(1月)	(2月)
インフルエンザ	10人	0人
新型コロナ	7人	7人



～3年生の皆さんへ～

受験 前日・当日のすごしかた

<p>前日</p> <p>夕食 消化がいいものを食べよう。(油っこいものはさける)</p> <p>お風呂 ゆっくり温まって、リラックスしよう。湯冷めする前に休もう。</p> <p>勉強 今までやってきたことを確認する程度に。(夜ふかししない)</p> <p>睡眠 早寝の習慣がついている人は、いつもどおりに。そうでない人は早めに。</p>	<p>当日</p> <p>起床 早起きの習慣がついている人は、いつもどおりに。そうでない人は早めに。(試験開始の3時間くらい前が目安)</p> <p>朝食 いくぶん軽めに。(おなかいっぱい食べない)</p> <p>トイレ 便意がなくても行っておこう。</p> <p>試験会場 おちついて、あわてず、時間に余裕をもとう。</p>
--	--

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	★	★ 症状軽快					★ 登校再開		
新型コロナ	★		★ 症状軽快				★ 登校再開		
新型コロナ	★			★ 症状軽快			★ 登校再開		
新型コロナ	★				★ 症状軽快		★ 登校再開		
新型コロナ	★		★			★ 症状軽快		★ 登校再開	
インフル	★	★ 解熱					★ 登校再開		
インフル	★		★ 解熱				★ 登校再開		
インフル	★			★ 解熱			★ 登校再開		
インフル	★				★ 解熱			★ 登校再開	
インフル	★					★ 解熱		★ 登校再開	

コロナもインフルもここは同じ / 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」

基本「発症日を0日目として5日を経過するまで」

7つのまちがいさがし

保健室前にカラー版が貼ってあります。(答えも)

