

# ほけんだより 1月号



向日が丘支援学校  
保健室  
令和5年1月10日

冬休みが終わり、令和5年が始まりました。お休み中はゆっくり過ごせましたか。コロナウイルスの制限も徐々に緩まり、お出かけした人もいられるかもしれませんね。お正月の間は生活リズムも変化しがちです。今年はずいぶん久しぶりにインフルエンザの流行が懸念されています。生活リズムを整え、感染症に負けないからだづくりをしましょう。

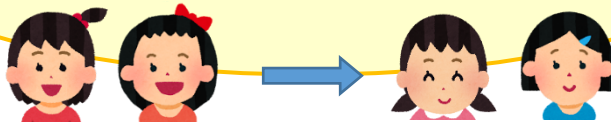
## 1月の保健行事

### 《発育測定》

小学部	19日(木)、20日(金)
中学部	17日(火)
高等部	16日(月)、18日(水)



3学期最初の発育測定なので、身長も測ります。ポニーテールなど、頭の高い位置で髪をくくるのは控えてください。



京都府でも、インフルエンザの罹患がすでに確認されています。今季の冬はコロナウイルスとインフルエンザの同時感染もみられます。出席停止になったときのお休みについて、再度御確認をお願いします。

## <インフルエンザ出席停止期間>

発症後、5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで出席停止です。

\* 発熱した日を0日とします。

\* 発症から5日を経過しても、解熱してから2日を経過しないと登校できません。

### 例えば、発症後2日目に解熱した場合



### 例えば、発症後4日目に解熱した場合



ウイルスを

からだに入れない！負けない！



予防法

ひまつ 飛沫



かんせんしゃ せき やくしゃみと一緒に出たウイルスを吸いこむ。



マスクをしよう

せつしょく 接触



ウイルスのついたモノを触った手からくち はな はい 口や鼻に入る。



手を洗おう



消毒しよう

くうき 空気



くうきちゅう ただよ ひまつかく ひまつ すいぶん 空気中に漂う飛沫核（飛沫から水分がと 飛んだごく小さい粒子）を吸いこむ。



換気をしよう

ウイルスはどこまで飛ぶのかな？

おしゃべり

1メートル



せき 咳

1.5～3メートル！



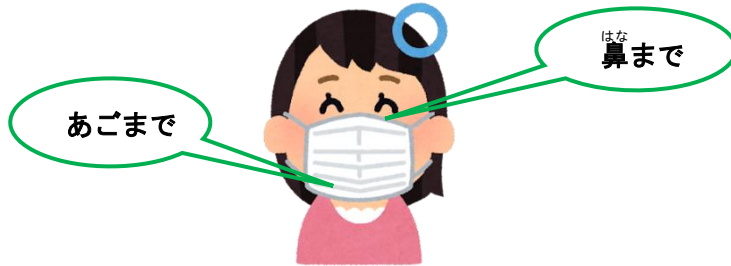
くしゃみ

3～5メートル！！



マスクはやっぱり大事

マスクは、自分を守るためと自分の周りの人を守るために正しくつけましょう。



しんがた 新型コロナウイルス感染症

こうげんけんさ 抗原検査キットについて

しんがた 新型コロナウイルス感染症の自宅での抗原検査キットは、国が承認されているものを使用する必要があります。市場に出回っているものの中には、承認されていないものもあるということです。厚生労働省のホームページで紹介されていますので、購入される際は参考になさってください。



厚生労働省「新型コロナウイルス感染症の一般用抗原検査キット(OTC)の承認情報(令和4年12月22日時点)」

https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage\_27779.html



厚生労働省「医療用抗原検査キットの取扱店舗リスト(令和4年12月22日時点)」

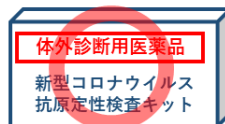
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000082537\_00001.html



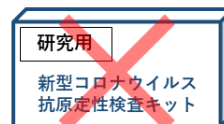
国が承認した医薬品を使いましょう！ ※「研究用」は国が承認したものではありません。

国が承認した医療用医薬品又は一般用医薬品(OTC)の抗原定性検査キットは、

- 【体外診断用医薬品】又は【第1類医薬品】と表示されています。
- 取扱い薬局・薬店(インターネット含む)で薬剤師に相談して購入してください。



・購入時に薬剤師から使い方などについて説明があります。



・「医薬品」との表示はありません

(※1)「研究用」は健康フォローアップセンターでの登録等には使えません。(※2)体外診断用医薬品によるセルフチェックを行った場合であっても診断にはなりませんので、留意してください。

キットを使用し、新型コロナウイルスの感染が疑われる場合には、受診等が必要ですので、薬剤師からの情報に従ってください。

