

# 保健だより



令和4年12月9日

精華中学校



## 登校前の検温と健康観察をしっかりと

登校前の健康観察・検温、自身や家族の体調不良の場合に、登校を控えることなどご協力ありがとうございます。これらのことが習慣づき、ご協力いただけていることから、健康観察表（検温表）の活用は12月9日（金）で終了します。健康観察表（検温表）の活用は終了しますが、これまでどおり、以下の感染症予防にご協力よろしくおねがいします。

- ・登校前に検温をする。（休日の部活動での登校前にも検温をする）
- ・のど痛、頭痛、倦怠感、吐き気等がある場合は、念のため、登校は控える。
- ・手洗いをこまめにする。
- ・睡眠、栄養に気をつける。
- ・家でも換気をする。
- ・人混みへの不要不急の外出は避ける。
- ・適切な湿度を保つ。
- ・通学时（電車）や校舎内ではマスクをする。（運動時などは適宜外す）



### 感染症(コロナ第8波)流行期です

体調がよくない場合には、ご家庭で様子をご覧ください。無理な登校は、本人の回復を遅らせ、周囲にも感染させますので、早めの休養をお願いします。登校する前には発熱有無の判断だけではなく、のどの痛み、頭痛、吐き気、腹痛、同居ご家族の健康状態等の健康観察をしっかりと行ってください。同居するご家族が発熱等で未診断の場合や体調不良により抗原検査、PCR検査を受けられる場合にはご本人の登校も控えていただくようお願いいたします。

何度も伝えますが・・・

### 日頃から体を冷やさないようにしましょう

体温が1℃下がると免疫力が30%下がるといわれています。

- \* 温かい肌着を身につける。
- \* 体温を上げる食事をする。
- \* 適度な運動をする。（筋肉は多くの熱を生み出し、人間の筋肉の70%は下半身にある）

制服のスカートや靴下が短い人がいます。

体が冷えてしまうので、足首を保温し、タイツをはくなど体温を適正に保ちましょう。

## 新型コロナウイルス感染症

陽性者療養期間（出席停止期間）

学校での感染拡大防止にご協力ありがとうございます。



発症日から7日間経過し、かつ、症状軽快後<sup>※1</sup>24時間経過した場合

	0日目	1日目	2日目	...	X日目	X+1日目	...	7日目	8日目
	発症				症状 軽快			療養 最終日	外出 可能

24時間

7日目以降に症状軽快した場合は、症状軽快日+1日が療養最終日となります。

・解除後も10日間経過するまでは、自主的な感染予防行動<sup>※2</sup>や、検温など御自身で健康状態を確認してください。

※1 解熱剤を服用せずに発熱がなく（目安：37.5度以下）咳などの呼吸器症状が改善している状態です。

※2 自主的な感染予防行動とは、検温など自身による健康状態の確認や、高齢者等ハイリスク者との接触、ハイリスク施設への不要不急の訪問、感染リスクの高い場所の利用や会食等を避けることです。

**療養期間の短縮は学校では推奨していません。  
7日間(発症日を0日と数える)の療養にご協力をお願いします。**

濃厚接触者待機期間（出席停止期間）



## 同一世帯内で感染者が発生した場合

オミクロン株が主流である間、当該株の特徴を踏まえ、同一世帯内のすべての同居者は濃厚接触者となります。同居者の待機期間については、

- ・感染した同居家族の発症日（無症状の場合は検体を採取した日）
- ・住居内で感染対策（家庭内でのマスク着用、物資の共用を避けるなど）を講じた日

のいずれか遅い方を0日目として、5日間（6日目解除）ですが、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は、3日目から解除が可能です。ただし、自宅待機期間中に、別の家族が発症した場合には、改めてその発症日（無症状の場合は検体を採取した日）が0日目となります。

**待機期間の短縮は学校では推奨していません。5日間(該当日を0日と数える)の待機にご協力をお願いします。**

- ・上記のいずれの場合であっても、7日間が経過するまでは、検温など自身による健康状態の確認や、ハイリスク者との接触やハイリスク施設への不要不急の訪問、感染リスクの高い場所の利用や会食等を避け、マスクを着用すること等の感染対策を行ってください。
- ・2日目、3日目に陰性確認することで待機期間を短縮される場合、短縮の判断を個別保健所に確認する必要はありません。
- ・無症状の方が抗原定性検査キットを用いて、陰性確認をする場合、唾液検体を用いた検査を用いることはできません。
- ・薬事承認を受けた抗原定性検査キットのみ使用できます。
- ・期間短縮のための検査は、検査手順を理解したうえで、検査対象者ご自身で検査できる方が対象となります。

\*裏面に性に関する学習の様子を掲載しています\*