



倉敷市立西中学校
保健室
令和2年12月4日

大切にしたい 12月21日 冬至の風習

1年でもっとも昼が短く、夜が長い冬至には、昔ながらの
習わしがあります。

ゆず湯でカゼ知らず？

お風呂にゆずを浮かべるゆず湯は、「冬至に入るとカゼをひかない」と言われています。血行をよくする働きがあり、体を温めてくれます。



「ん」のつく食べ物で運氣アップ？

冬至を境に日がのびることから運氣上昇の日とも考えられています。それにちなんだ習慣が、運が向くように「ん」のつく食べ物を食べること。特に「ん」が2つつく南瓜、人参、れんこんなどはより運氣が上がるのだとか…。ぜひ、お家で取り入れてみましょう。



ウイルスがきらいなことって？



ウイルスがきらいなことを考えてみよう。
みんなで実行すれば、ウイルスに負けずに元気に過ごせるはず！！

手洗い

せっけんを使って25秒ほど洗えば、約百万個のウイルスを数百個にまで減らせます。



マスク

しぶきと一緒に広がるウイルスをとじこめます。



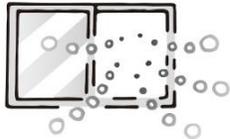
適度な湿度

インフルエンザウイルスなら、湿度50～60%で感染力が弱まります。



こまめな換気

空気の入替えをして、室内のウイルスを追い出します。



～学校でできる対策～

☆保湿☆
教室全体の空気を保湿することが難しい現状があります。そこで、休み時間ごとに各自で水分補給をしてのどを潤すようにしましょう。冬場でも水分補給は大切です！

☆換気☆
気温が下がってくると「寒いからイヤだ」と換気をすることが減るのでは…？
暖房を使う時こそ、換気がとても大切になります。授業中は対角線上にある2か所の窓や出入口を少し開け、休み時間には全開にして換気をしましょう。
保健委員の人を中心に、教室の換気に取り組んでください。

毎朝の健康観察も大切です。
検温をして登校しましょう！

今年は、インフルエンザと新型コロナウイルスの流行が懸念されています。そこで、インフルエンザ、新型コロナウイルスの特徴をまとめました。

インフルエンザと新型コロナウイルスの特徴に違いはあるの？

インフルエンザ

- 突然、発熱(通常38℃以上の高熱)、頭痛、全身倦怠感、筋肉痛・関節痛などの症状が出て、せき、鼻汁などの上気道炎症状がこれに続き、約1週間の経過で軽快する。
- インフルエンザB型に感染した場合は消化器症状が比較的良好みられる。
- 潜伏期間は1~2日で、ウイルス排出のピークは発症後の2~3日。
- ワクチンがあり、接種することで発症後の重症化を抑えることができる。
- 治療薬(タミフルなど)は発症後48時間以内に飲む必要がある。



発症した後、5日以上たち、かつ熱が下がってから2日以上たつまで出席停止。

例：発症後1日目に熱が下がった場合

発症後0日目	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	熱が下がった	熱が下がって1日目	熱が下がって2日目	発症後4日目	発症後5日目	登校可能
出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登校可能

※上の図は最短基準です。熱が下がった日によって出席停止の日が伸びていきます。

新型コロナウイルス

- 息切れや嗅覚・味覚異常の症状が出る場合がある(インフルエンザには現れない症状)。
- 発熱やせきは発症患者に見られるが、鼻汁が出ることは少ない。
- 潜伏期間は1~14日で、ウイルス排出のピークは発症する1日前。
- ワクチンは開発中で、軽症例については確立された治療薬はない。
- 感染しても、自覚症状がない場合(無症状病原体保有者となる場合)がある。
- 発熱などのかぜ症状が出た場合は、学校を休み、外出を控え、かかりつけ医(または受診・相談センター)に電話で相談する。



治癒するまで(または医師が登校を許可した日まで)出席停止。

例：発熱などの症状がある※1場合、発症日※2から10日間経過し、かつ症状軽快※3後72時間経過したら退院可能。

0日	1日	2日	3日	4日	5日	...	10日
						...	
発症		症状軽快					退院

注：または症状軽快後24時間経過した後、PCR検査または抗原定量検査※4で24時間以上間隔をあけ、2回の陰性を確認できれば退院可能。

例：無症状の場合、検体採取日※5から10日間経過したら退院可能。

0日	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日
検体採取(陽性)										退院

注：または検体採取日から6日間経過後、PCR検査または抗原定量検査※4で24時間以上間隔をあけ、2回の陰性を確認できれば退院可能。

インフルエンザも新型コロナウイルスも、医師の許可が出るまで出席停止になります。

※1重症化リスクがない者等で、医師が必ずしも入院が必要な状態ではないと判断した場合には、宿泊療養等で療養する。※2症状が出始めた日とし、発症日が明らかでない場合には、陽性確定に係る検体採取日とする。※3解熱剤を使用せずに解熱しており、呼吸器症状が改善傾向である場合をいう。※4その他の核酸増幅法を含む。※5陽性確定に係る検体採取日とする。※6退院後に再度陽性となった事例もあることから、退院・解除後4週間は自ら健康観察を行い、症状が出た場合には、速やかに閉鎖者・接触者相談センターへ連絡し、その指示に従い、医療機関を受診する。

～インフルエンザに係る治癒証明書について～

11月24日付の教育委員会からの文書にもありましたように、今年度インフルエンザに罹患した場合には、これまで再登校の際に提出いただいていた医療機関による治癒証明書は不要です。かわりに保護者の方に『インフルエンザ罹患報告書』(ダウンロード可 or 学校から受け取る)を記入していただき、再登校の際には学校に提出してください。再登校に当たっては登校の基準「発症した日の翌日から5日を過ぎ、かつ平熱になってから2日を過ぎるまで」と定められています。