



# Heart

久山町立久山中学校  
養護教諭 尾関重乃  
令和4年1月11日

## 今年はどうな一年にしようかな・・・

2022年の幕開けです！一昨年から感染症の流行で、当たり前の日常が当たり前におぼろげになってしまいましたが、一人ひとりの予防対策で少しずつ元の生活を取り戻しつつあるように感じます。今年は、穏やかな一年になるといいなと思います。

さて、皆さんは今年の目標を立てましたか？「今年はこんなことを頑張りたい」「こんな自分になりたい」など具体的な目標を立てると、やる気がわいてきます。今年も目標に向かって、元気に過ごせることを願っています。



## 3 学期・まとめの時期です

3学期は大事なまとめの時期。今年は冬休みが少し長かったせいか、まだ冬休み気分の人いるようです。冬休みの生活から学校生活を送れるように切り替え、後悔しないよう大事な時期を過ごしてください。

生活を切り替えるコツは次の4点です！

 <p>毎日同じ時間に起きる</p>	 <p>起きたら朝日を浴びよう</p>	 <p>朝ご飯を必ず食べよう</p>	 <p>夜更かしをしない</p>
---	--	--	---

## 感染症対策は継続して続けましょう

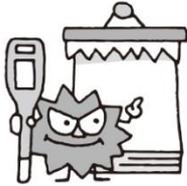
12月には新たな変異ウイルスも発生しています。また今年はインフルエンザの流行も心配されています。コロナウイルスにたいする対策もインフルエンザウイルスに対する対策も基本は同じ「感染症対策」です。今までの感染症対策を継続して行いましょう。3年生は受験前の大事な時期です。免疫力を高め、感染症にかからないように各自気を付けてください。1・2年生も学校内で流行しないように一人ひとりが予防を徹底してください。

 <p>発熱があれば休養が必要です</p>	 <p>手洗い・消毒・マスクを徹底</p>	 <p>規則正しい生活で免疫力のアップ</p>
--	--	--

# インフルエンザ

## なぜ出席停止なの？

出席停止期間



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

※医師が感染のおそれがないと判断した場合は、これより早い時期でも登校可能

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症	発熱	解熱				登校OK!	
発症	発熱	発熱	解熱			登校OK!	
発症	発熱	発熱	発熱	解熱		登校OK!	



「解熱した後、②日を経過するまで」のわけ

インフルエンザウイルスに感染すると、1～3日の潜伏期間の後、急に発症（発熱）します。感染した人からウイルスが出るのは、発症前の1日と、発熱の期間（3～5日くらい）、そして解熱後2日間くらいです。



「発症した後、⑤日を経過」のわけ

インフルエンザの治療薬を服用すると、ウイルスが残ったままでも2日くらいで熱が下がることがあります。この場合、解熱後2日を過ぎてても感染力が続くため、「発症した後、5日を経過」するまでは出席停止です。

