

朝夕の寒暖差が大きく体調管理の難しい時です。睡眠不足になりがちな考査も終わったので、まずは、「十分な睡眠」「適度な運動」「バランスのとれた食事」を心がけるなど生活リズムを整えることから始めましょう。



学校感染症の取扱いについて

下記、学校感染症については、『学校保健安全法』に基づき出席停止とさせていただきます。
「学校感染症」と診断を受けた場合は、担任にその旨連絡をしてください。

学校感染症：（学校保健安全法施行規則第19条）

疾病	出席停止となる期間の基準
1 インフルエンザ	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
2 百日咳	特有の咳が消失するまで又は5日間の適正な抗菌性物質製剤による治療が終了するまで
3 麻疹	解熱した後3日を経過するまで
4 流行性耳下腺炎	耳下腺、顎下腺又は舌下腺の腫脹が発現した後5日を経過し、かつ、全身状態が良好になるまで
5 風しん	発疹が消失するまで
6 水痘	すべての発疹が痂皮化するまで
7 咽頭結膜熱	主要症状が消退した後2日を経過するまで
8 結核	病状により学校医その他の医師において感染のおそれがないと認めるまで
9 髄膜炎菌性髄膜炎	病状により学校医その他の医師において感染のおそれがないと認めるまで
10 コレラ	病状により学校医その他の医師において感染のおそれがないと認めるまで
11 細菌性赤痢	病状により学校医その他の医師において感染のおそれがないと認めるまで
12 腸管出血性大腸菌感染症	病状により学校医その他の医師において感染のおそれがないと認めるまで
13 腸チフス	病状により学校医その他の医師において感染のおそれがないと認めるまで
14 パラチフス	病状により学校医その他の医師において感染のおそれがないと認めるまで
15 流行性角結膜炎	病状により学校医その他の医師において感染のおそれがないと認めるまで
16 急性出血性結膜炎	病状により学校医その他の医師において感染のおそれがないと認めるまで
17 その他の感染症	病状により学校医その他の医師において感染のおそれがないと認めるまで

（病状により医師において感染のおそれがないと認めた時は、この限りではない。）

- 『新型コロナウイルス感染症』については、現時点では、保健所の指示に従うようにお願いいたします。
- 上記1「インフルエンザ」に感染した場合は、「インフルエンザ罹患届（保護者記入）」を治療後、インフルエンザ罹患がわかる書類（薬の説明書と医療機関の領収書のコピー等）を添付のうえ提出をお願いします。
- 上記2～17の疾病に感染した場合は、「学校感染症証明書」を治療後、主治医にご記入いただき学校へ提出してください。
- 17「その他の感染症」は、主治医が「学校感染症」であると認めた場合に限りです。



新型コロナウイルス対策 身のまわりを清潔にしましょう。

石けんやハンドソープを使った
丁寧な手洗いを行ってください。



手洗いを丁寧に行うことで、
十分にウイルスを除去できます。
さらにアルコール消毒液を
使用する必要はありません。

手洗い		残存ウイルス
手洗いなし		約 100 万 個
石けんや ハンドソープで 10 秒もみ洗い後 流水で 15 秒すすぐ	1 回	約 0.01% (数百個)
	2 回 繰り返す	約 0.0001% (数個)

「新しい生活様式」の実践例

(1) 一人ひとりの基本的感染対策

感染防止の3つの基本：①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗い

- ☐ 人との間隔は、できるだけ2m（最低1m）空ける。
- ☐ 会話をする際は、可能な限り真正面を避ける。
- ☐ 外出時や屋内でも会話をするとき、人との間隔が十分とれない場合は、症状がなくてもマスクを
着用する。ただし、夏場は、熱中症に十分注意する。
- ☐ 家に帰ったらまず手や顔を洗う。
- ☐ 人混みの多い場所に行った後は、できるだけすぐに着替える、シャワーを浴びる。
- ☐ 手洗いは30秒程度かけて水と石けんで丁寧に洗う（手指消毒薬の使用も可）。

※ 高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会う際には、体調管理をより厳重にする。

移動に関する感染対策

- ☐ 感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動は控える。
- ☐ 発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモにする。接触確認アプリの活用も。
- ☐ 地域の感染状況に注意する。

(2) 日常生活を営む上での基本的な生活様式

- ☐ まめに手洗い・手指消毒 ☐ 咳エチケットの徹底
- ☐ こまめに換気（エアコン併用で室温を28℃以下に） ☐ 身体的距離の確保
- ☐ 「3密」の回避（密集、密接、密閉）
- ☐ 一人ひとりの健康状態に応じた運動や食事、禁煙等、適切な生活習慣の理解・実行
- ☐ 毎朝の体温測定、健康チェック。発熱又は風邪の症状がある場合はムリせず自宅で療養



密集回避



密接回避



密閉回避



換気



咳エチケット



手洗い