

# 1月号

# あおぞら



あけましておめでとうございます！新しい年が始まりました。今年は巳年（へび年）です。今年も皆さんにとって素敵な年になりますよう願っています。また、「1年の計は元旦にあり。」という言葉がありますが、これは「何事もまずは初めに計画を立てることが大事。」という意味です。

皆さんそれぞれの目標を設定し計画を立て、一步一步着実に進んでいきましょう。

## 引き続きインフルエンザと新型コロナウイルスにご注意ください！

宗岡中学校でも冬休み前頃からインフルエンザの罹患者が増えてきました。また、新型コロナウイルスも県内で広まってきています。

新学期がスタートしましたが、寒さも続き体調を崩しやすい時期でもあります。暖かくして過ごし、感染症などの予防として「手洗い・うがい・換気・十分な睡眠・バランスのよい食事」等をしっかり行っていきましょう。

### 「隠れインフルエンザ」にもご注意ください！！

38度以上の熱が出なくても、インフルエンザの反応が出る場合もあるそうです。

インフルエンザ予防接種を受けていると、感染した場合、高熱がでない場合もあるそうです。

微熱が続く、風邪症状が改善しないなどの場合には、医療機関を受診することをお勧めいたします。



## かぜ・インフルエンザのクイズ特集！！



○ 熱が上がり始めに、寒けがするときは



◎答え 正しいのはA。

熱はからだの免疫反応。保温と休養は、免疫力を活発にします。解熱剤を投与しても治療にはなりません。

○ 熱が高くてつらいときどうする？



◎答え 正しいのはB。

寒けがしたらあつたかく、暑いと感じたら薄着で熱を逃します。厚着をすると熱の放散ができなくなって、からだの周りで熱がこもり、体温が上がります。また大量に汗をかいて水分補給しないと、脱水状態になります。

○ 食欲がないときはどうする？



◎答え 正しいのはB。  
食欲がないときは胃腸に影響があるので、無理に食べても負担になります。ただ、カゼのときはいつもよりさらに水分補給が大事です。こまめに少しずつがポイント。

まだまだ心配かぜ・インフルエンザ ☆ おうちの人による登校前の健康観察をよろしくお願いします

体温が平熱よりも1℃高いときは休養をおすすめします。

無理をして登校する場合は…体育の見学届などの準備といつでも早退できるように連絡先の確認を忘れずに！

欠席・遅刻の連絡は朝のうちに。症状をくわしく教えていただくと助かります。

インフルエンザの場合 出席停止です ××欠席扱いにはなりません××

★インフルエンザと新型コロナウイルスは出席停止の期間が異なります。

インフルエンザ!?

登校再開はいつになる?

原則 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 解熱 解熱後 登校可能

発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発熱							
解熱							
解熱後							
登校可能							

※1 発症日翌日を1日目と数えます。  
※2 発症から5日を経過しても、解熱してから2日を経過しなければ登校はできません。

インフルエンザ・新型コロナウイルス共に「発症した後、5日を経過」と「発症日翌日を1日目」と数えるところは同じですが、解熱後と症状軽快後の日数に違いがあります。

診断を受けた場合には、『出席停止』となります。登校届は、学校のHPもしくは用紙をお渡しします。お休みの期間等も確認のため、ご連絡をお願いいたします。ご不明なことがありましたら、ご相談ください。

新型コロナウイルス感染症の出席停止期間

基準 発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後一日を経過するまで出席停止

発症 症状あり 症状が軽快 症状軽快後 登校可能

発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症							
症状が軽快							
症状軽快後							
登校可能							

※1 発症日翌日を1日目と数えます。  
※2 発症から5日を経過しても症状が軽快してから1日を経過しなければ登校はできません。