

ほけんだより 11月

寒い日が増えてきました。

城北つばさ高校 夜間部 保健室

11月7日は立冬で、暦の上では冬が始まります。今年(しんがた)は新型コロナウイルス感染症と、インフルエンザが同時流行する恐れがあると言われていま(いま)す。規則正しい生活をして、本格的な冬が来る前に、免疫力を上げて感染症に負けない体づくりをしましょう！

●スクールカウンセラー来校日●

11月7日(月)



注意して！！

新型コロナ・季節性インフルエンザの同時流行

「うつらない・うつさない」ために

自分でできる感染症予防を確認しよう！！



手を洗おう

手洗いは感染症予防の基本！！手洗いのタイミングを確認しましょう。



換気しよう

密閉された空間はウイルス感染が起りやすいです。こまめに窓を開けて換気しましょう。



マスクしよう

咳が出る時、喉の調子が悪い時、人がたくさんいる場所に行く時などはマスクを忘れずに。

手洗いの、5つのタイミング

公共の場所から帰った時



咳やくしゃみ、鼻をかんだ時



ごはんを食べる時



体調を崩している人と接触した時



外にあるものにさわった時



出席停止期間のおさらい



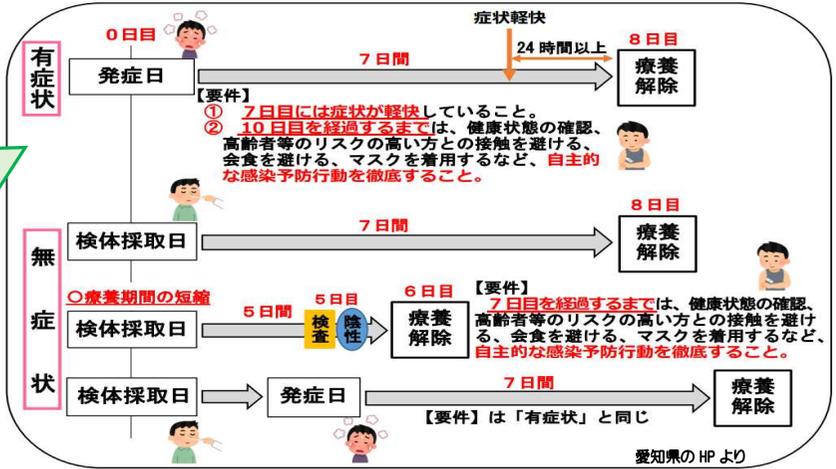
インフルエンザに感染したら...

インフルエンザの出席停止期間について

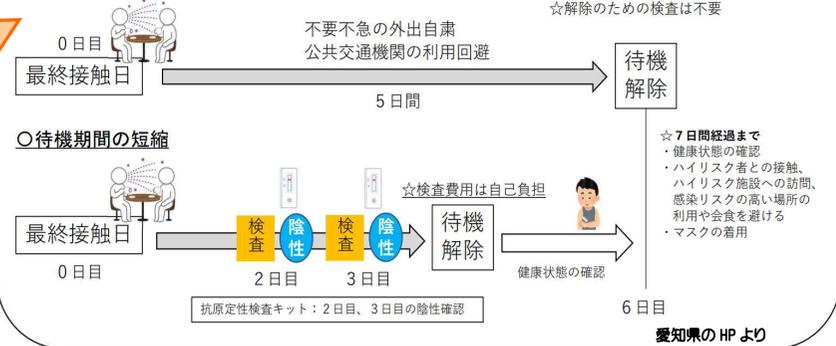
発症後5日を経過 + 解熱後2日を経過するまでは、学校はお休みになります。ゆっくり静養してください。

例	発症日 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	発症後 7日目
発症後2日目に解熱した場合	発症/発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	※まだ発症後5日を経過していないため登校できない	登校可能	
出席停止期間	→							
発症後4日目に解熱した場合	発症/発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校可能
出席停止期間	→							

新型コロナに感染したら...



新型コロナの濃厚接触者になったら...



※ 分からない場合は、先生に話してください。