

保健だより

# すこやか

三次市立八次中学校 保健室

令和5年2月6日(月)

No.12

## 手洗い・うがい・換気を意識しよう!

2月に入って気温も低く、体調をくずしやすくなっています。

寒くて手洗いがおっくうになっている人も多いのではないのでしょうか?

感染症予防の基本は『手洗い』です。

外出から帰って来た時や食事の前等には、必ず手を洗う習慣をつけましょう。



手はきれいに見えても、いろいろな物を触っていて、  
体で一番汚れていると言われています。

指の間や指先、親指のまわりは、洗い残しが多い部分なので  
意識して洗うと良いですね!



最も洗い残しをしやすい部分  
やや洗い残しをしやすい部分



石けんをつけて手のひらをこする

### このように洗うと いつもきれい!



手の甲にのばしてこする



指先・爪の間をこする



親指・手のひらをねじり洗います



指の間を洗う



暖房もつけて暖かくしたいところですが、換気も大切です。

暖房がついた部屋は空気が乾燥して、鼻やのどが乾燥しやすくなり、  
ウィルスが体に入りやすい状態になります。

定期的な換気、のどの乾燥を防ぐためにうがいや水分補給をしましょう!

全国的に新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの感染者が増えている傾向があり  
ます。体調がよくない時は無理をせず、体を休めましょう。

症状が似ているので、高熱や症状がある場合は病院に連絡して相談をしてください。

## インフルエンザと診断されたら・・・

インフルエンザと診断があった場合は、必ず学校に連絡をして頂き、医師の指示  
とおりに登校許可となるまで体を休めてください。学校は出席停止となります。

インフルエンザの出席停止は、『発症した後5日を経過し、かつ解熱後2日を経  
過するまで』となっていますので、必ず医師の指示に従ってください。

	0日	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
本人が陽性の場合	発症		解熱				登校OK!	
家族等が陽性濃厚接触の場合	発症		解熱				登校OK!	
濃厚接触なし	発症			解熱				登校OK!

## 新型コロナウイルス感染症の自宅待機について

陽性であることがわかった時は、学校に連絡していただき、受診した場合は  
医師の指示に従って体をゆっくり休めてください。基準は下のようになっています  
ので、参考にしてください。

	症状が 出た日	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日
本人が陽性の場合		出席停止							登校
家族等が陽性濃厚接触の場合		出席停止						登校	

感染対策を講じた日から数えて5日間は自宅待機となっています。  
自分の体調の変化があったら受診をしてください。

出席停止となるので、体をゆっくり休めていただき、また元気に登校できるのを  
待っています!