

# 保護者向け保健だより 3号

令和5年5月11日

竜神中学校  
保健室



今週から闘竜祭日課が始まりました。運動場から、子どもたちの元気な声が響いています。連休明けで、外での活動に体が慣れていないことや、生活リズムが安定していないことを配慮しながら、熱中症に気を付けて練習や準備を進めています。

さて、5月8日から新型コロナウイルス感染症の法律上の位置づけが5類感染症へ変更され、出席停止期間や感染症対策も変更となりました。今後もお子さんの体調管理や感染拡大防止のために、ご家庭でのご協力をよろしくお願い致します。

## ●出席停止について

お子さんが新型コロナウイルス感染症に感染した場合は、出席停止となり、欠席にはなりません。

出席停止期間は、発症日を0日目とし、『**発症した後5日を経過し、かつ症状軽快後1日経過するまで**』です。

	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 8日目
発症後3日目に 解熱・症状軽快 した場合	発症/ 発熱・咳など 	発熱・咳など 	発熱・咳など 	解熱・症状軽快 	症状軽快後 1日 	※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	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止		
発症後4日目に 解熱・症状軽快 した場合	発症/ 発熱・咳など 	発熱・咳など 	発熱・咳など 	発熱・咳など 	解熱・症状軽快 	症状軽快後 1日 	登校可能 		
出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止		
発症後5日目に 解熱・症状軽快 した場合	発症/ 発熱・咳など 	発熱・咳など 	発熱・咳など 	発熱・咳など 	発熱・咳など 	解熱・症状軽快 	症状軽快後 1日 	登校可能 	
出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	
発症後6日目に 解熱・症状軽快 した場合	発症/ 発熱・咳など 	発熱・咳など 	発熱・咳など 	発熱・咳など 	発熱・咳など 	発熱・咳など 	解熱・症状軽快 	症状軽快後 1日 	登校可能 
出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止

※「症状軽快」とは、解熱剤を使用せずに解熱し、かつ呼吸器症状（咳・息切れなど）が改善傾向である場合をいいます。

☆**発症後10日間を経過するまでは**、ウイルス排出の可能性がありますので、お子さんの体調を見ながら、不織布マスクの着用にご協力をお願いします。



【同居のご家族が感染した場合】

同居のご家族が感染しても、お子さんは「濃厚接触者」に特定されません。そのため、**お子さん自身に症状がない場合は、登校を許可**します。その際は、同居のご家族の発症日を0日として、7日目まではマスク着用にご協力をお願いします。

症状があるなど感染が疑われる場合は、「出席停止」としますので、登校は控え、学校にご連絡をください。

症状がなくても今まで通り学校を休ませたい場合は、同居のご家族の発症日を0日として、5日目までは「出席停止」としますので、学校にご相談ください。

# 引き続き行う感染症対策

## 【換気】



換気は、常時、2方向の窓を同時に開けて行うようにしています。廊下側と窓側を対角に開けることにより、効率的に換気をすることができます。エアコンをつけているときも同様に、常時、2方向の窓を10 cmから20 cm程度を目安に換気を行います。

## 【手洗い】



ウイルスが付着したものに触った後、手を洗わずに、目や鼻、口を触ることにより感染することもあります。30秒程度かけて、流水と石けんで丁寧に洗うように指導します。また、手を拭くタオルやハンカチは共用しないように、各自で持ってくるようにしてください。

## 【咳エチケット】



咳エチケットとは、感染症を他者に感染させないために、咳・くしゃみをする際、ティッシュ・ハンカチや、袖、肘の内側などを使って、口や鼻をおさえることです。

マスクの着用は個人の判断となり、マスクを着けていない時間も増えてきました。咳やくしゃみをするときは、適切な咳エチケットを行って、飛沫を飛ばさないことを勧めています。

## 【免疫力を高める】



身体の免疫力を高めるために、「十分な睡眠」、「適度な運動」、「バランスの取れた食事」を勧めています。また、ストレスをためないことも免疫力を維持するために大切なことです。ご家庭でのご協力をよろしくお願いいたします。

また、ワクチン接種も新型コロナウイルス感染症の発症や重症化の予防等の効果が期待されています。



**発熱やのどの痛み、咳などの普段と異なる症状がある場合には、登校を控えるようお願いいたします。**無理をせずに、自宅で休養することが大切です。学校内での感染拡大防止のためにもご協力をよろしくお願いいたします。

## 『尿検査のお知らせ』

次回の尿検査は5月18日（木）です。前回未提出だったお子さん、2次検査が必要なお子さんはご提出をお願いします。2次検査が必要なお子さんには、個別でお知らせを配付しています。新しい容器等が必要な場合は、前日までに、担任又は保健室までお伝えください。