

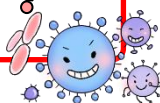
ほけんだより 11月



沼田市立利根中学校 保健室 R7.11.7

11月6日の、市内小中学校音楽発表会では、すばらしい歌声を披露してくれました。利根中生の、心のこもった歌声にうっとりしました。長い間、練習ご苦労様でした。今度は、期末テストが控えていますね。期末テストで、積み重ねてきたことを発揮するためにも、体調を整えておくことも大切です。これからの時季、感染症にかからないよう気をつけていきましょう。

インフルエンザ注意報発令中！



感染症システムにて、群馬県内における定点医療機関あたりのインフルエンザ患者報告数が、国の定める注意報基準値を上回ったため、11月4日付で「インフルエンザ注意報」が発令されました。今後、流行がさらに拡大する可能性があります。

利根沼田地域でも、数名出始めています。いつ、どこでかかるか分かりません。また、どんなに気をつけていてもかかってしまうこともあります。そのときは、無理をしないで体を休めてあげてください。そして、引き続き、感染拡大を防ぐための対策の徹底にご協力をお願いします。

◎基本的な感染対策

- ・風邪症状がある場合、マスクの着用をお願いします。
- ・こまめに石けんで手を洗いましょう。
- ・十分な睡眠、バランスのよい食事を心がけ、規則正しい生活を送りましょう。
- ・30分に1回は、空気の入れ換えをしましょう。
- ・空気が乾燥しないようよう、加湿器を使用しましょう。



◎予防接種の推奨

- ・インフルエンザワクチンには、発症や重症化を予防する効果があります。
- ・医師と相談のうえ、早めの予防接種をご検討ください。

◎インフルエンザにかかってしまった場合

- ・学校に連絡をしてください。
(型が判明している場合、型もお知らせください。)
 - ・出席停止になります。
(登校が可能になったら、インフルエンザ療養報告書に保護者の方が記入し、登校するときお子さんに持たせてください。)
- *インフルエンザ療養報告書は、学校のHPからダウンロードするか、学校まで取りに来てください。



～インフルエンザ、新型コロナの出席停止期間について～

◎インフルエンザの場合

(例：3日目に解熱した場合と4日目に解熱した場合)

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
3日目に解熱した場合		発熱		解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK	
4日目に解熱した場合		発熱			解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK

*発症した後5日を経過し、かつ、解熱した2日を経過するまで。

◎新型コロナの場合

(例：4日目に症状が軽快した場合、5日目に症状が軽快した場合)

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
4日目に症状が軽快した場合		発熱			症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK	
5日目に症状が軽快した場合		発熱				症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK

*発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで。