



令和4年1月19日  
東舞鶴高等学校浮島分校 保健部

新しい1年が始まりました。今年もよろしくお祈いします。  
マスク・手洗い・換気等感染症対策を引き続きお祈いします。

## インフルエンザの出席停止について

まだ流行していませんが、インフルエンザ流行の季節です。インフルエンザは感染力が強いので、出席停止期間があります。**発症後5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで**を守り、感染拡大防止に御協力をよろしくお祈いします。

- ・ **発症後5日**…薬を使うとウイルスが残っていても早く熱が下がる場合があるため、発症してからの日数を数える。
- ・ **解熱後2日**…発症前の1日と発熱の期間、そして解熱後2日間くらいはウイルスが出るため。

### <出席停止の例>

発症日	絶対休む期間					6日目	7日目	8日目
0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
発熱 	解熱 	解熱後1日目 	解熱後2日目 	元気で発症から4日目のため出停 	元気で発症から5日目のため出停 	登校可 		
発熱 	発熱 	発熱 	解熱 	解熱後1日目 	解熱後2日目 	登校可 		
発熱 	発熱 	発熱 	解熱 	再び発熱 	解熱 	解熱後1日目 	解熱後2日目 	登校可 

- ※ 発熱などの症状が出た日を**発症**とし、翌日を1日目と数える。
- \* 解熱剤を飲み熱が下がっても、ウイルスがあるため、受診してください。
- \* 受診し検査をしても、タイミングにより陰性になる場合があります。発症して約12時間で、検査の結果にでてきます。

カゼの季節です  
こんな人は気をつけて

夜ふかしをしている  
運動不足  
水分をあまりとらない  
好き嫌いが多い

おかしいな?と思ったら、ゆっくり休みましょう

## 朝のセルフチェック

- ✓ **目覚めは…**  
いつもはスッキリ起きられるのに、今日はなんだか疲れているな…という人は、要注意。
- ✓ **鏡を見て…**  
顔色が悪い、目の充血、肌が荒れているなど、気になることはないかな?
- ✓ **朝ごはんは…**  
食欲がない、いつもと味が違うと感じたら、体調を崩しているサインかも。

見逃さないで！  
からだのサイン

**頭**  
ガンガンする、ぼんやりする

**目**  
しょぼしょぼする

**鼻**  
つまっている、鼻水が出る

**のど**  
イガイガする

**おなか**  
苦しい、ゴロゴロする

「疲れているよ」「調子がよくないよ」というからだからのメッセージがもしれません。

心のカゼにも気をつけて

心のカゼの症状

- ・ 食欲がない
- ・ 眠りが浅い
- ・ 体がだるい
- ・ やる気が出ない など

心のカゼの原因

- ・ 友だちとケンカした
- ・ 心配なことがある
- ・ うまく気持ちを伝えられない
- ・ 習いごとや勉強で忙しい など

心のカゼの治療法

- ・ 誰かに話す
- ・ お風呂にゆっくり入る
- ・ 「楽しい」と思うことをする
- ・ のんびり過ごす時間を作る など

からだをめぐる いろんなリズム

リズムがおかしくなると…

- ▼ 朝、起きにくくなる
- ▼ 食欲がなくなる
- ▼ 運動がつかなくなる
- ▼ すぐ落ち込んでしまう
- ▼ 何をしても楽しくない
- ▼ すぐ病気になる