

# ほけんだより12月

安堵中学校  
保健室 No.9  
2020.11.26

来週から12月に入ります。明日からの期末テスト頑張ってくださいね。夜遅くまで勉強しすぎるとテスト中、頭が働きにくくなり集中できない…なんてこともあるので、睡眠はきちんととるようにしましょう。今年も残り1か月ほどになりました。2学期はたくさん行事もあり、あっという間だったでしょうか？残りの2学期も元気に過ごせるよう、体調管理に気を付けましょうね。



## 感染症が流行する季節です！感染対策をしっかりと★



新型コロナウイルス感染症がまた増えてきましたね。これからますます寒くなり、風邪やインフルエンザなどの感染症も流行する季節になります。今年はマスク着用や手洗いなど、感染対策を日頃から意識しているため、インフルエンザの流行が例年よりおさえられる可能性もありますが、気をゆるめないようにしましょうね。

### コロナ？ インフルエンザ？ カゼ？ 症状はどう違う？

よく似た症状が多く、自分では判断できないことがほとんどです。「体調が悪いな」と思ったら、早めに休みましょう。

病名と症状	せき	熱	倦怠感	頭痛	下痢	のどの痛み
新型コロナウイルス	××	平熱～高熱	☹	☹	😊	☹
インフルエンザ	××	高熱	××	××	☹	××
カゼ	☹	平熱～微熱	☹	😊	😊	××

××…高頻度 ☹…よくある 😊…ときどき ☺…まれに ※無症状の場合を除く

## インフルエンザは出席停止になります！

### インフルエンザ いつから登校していいの？

登校していいのは、この2つがそろった時

解熱後  
2日  
が経過している

+

発症後  
5日  
が経過している

※発熱がみられた日を発症とします  
※ただし、医師に「感染のおそれがない」と認められた時は登校してもOK



4月に「感染症による出席停止期間について」という感染症で出席停止になる場合の基準についてのプリントを配布しています。これからインフルエンザが流行する季節になるため、再度かかった場合の出席停止の期間をイラストでお知らせします。インフルエンザにかかった場合、学校に発熱した日や解熱した日、病院での診断内容等をご連絡ください。



### ●健康診断のお知らせ●

今年度延期されていた健康診断で、下記の検診の日程が決まりましたのでお知らせします。(新型コロナウイルス感染症の感染状況により再度延期になる可能性があります。)

- 1月14日(木) 歯科検診(3年生・2A) 9:00~
- 1月21日(木) 歯科検診(1年生・2B) 9:00~
- 2月16日(火) 耳鼻科検診(全学年) 13:35~

場所：すべて保健室で行います。

歯科検診の日は歯磨きをしっかりと、耳鼻科検診の日は事前にご連絡をお願いします。



### スクールカウンセラー予定<12月> 11日(金)

予約したい人は担任の先生や保健室の南まで言いに来てください。

※保護者の方も面談を希望される方は予約が必要です。学校までご連絡ください。 TEL 0743-57-2028

ひとりで抱えこまず、話してみませんか…?