



冬の足音と一緒に、集団かぜの季節がやってきました。冬服や暖房器具の準備と一緒に、健康意識も冬モードに切り替えて、しっかり対策していきましょう！

## インフルエンザを予防するために

参考:厚生労働省 インフルエンザ総合対策について

1. **予防接種**が有効です。インフルエンザの予防接種には発症をある程度抑えたり、重症化を防いだりする効果があります。希に重い副反応も報告されていますので、かかりつけ医によく相談の上、接種を検討してください。
2. 食事の前、トイレの後、帰宅後などは必ず**石けんでの手洗い**をしましょう。
3. 教室の**換気**を続け、空気循環と湿度を保持します。家に加湿器がある場合は、室内を適切な湿度(50~60%)に保つのがお勧めです。
4. バランスのよい**食事**と十分な**睡眠**、適度な**運動**で、免疫力低下を防いでください。
5. 流行期は、**人混みや繁華街への外出を控え**ましょう。換気の悪いところ、人がたくさん集まるところ、人との距離が近い場面では、マスクをつけるなどの対策が有効です。

## 症状が出てきた時は・・・

1. 以下のような症状がある時は、登校を控え、必要に応じて医療機関を受診してください。

- ・**発熱 (37.5°C以上、または、平熱より1°C以上高い熱)**
- ・**強い咽頭痛や咳**
- ・**全身の倦怠感や関節痛**
- ・**頭痛や腹痛などの不調があり、授業に集中できない状態**

インフルエンザの可能性がある場合、使用できない解熱剤もあります。薬は自己判断せず、受診して医師の指示に従ってください。

2. 咳などの症状がある人は、**咳エチケット**を守ってください。

①マスクを正しく着用する ②ティッシュやハンカチで鼻と口を覆う ③上着の内側や袖で鼻と口を覆う  
NG: 鼻と口を覆わない・手で咳を押さえる

3. インフルエンザに罹ったら、安静にし、十分休養をとってください。治癒した後も、給食がある程度食べられて、いつも通り授業に参加できるような体力が回復するまでは、自宅で療養してください。

## インフルエンザ 出席停止期間

インフルエンザは、「**発症後5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで**」出席停止です。インフルエンザと診断されたらすぐに学校までご連絡ください。

発症日	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
発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校 可能	
発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校 可能

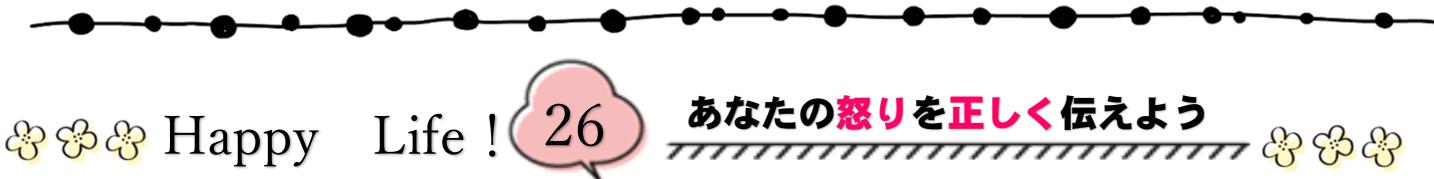
# 新型コロナウイルス感染症 出席停止期間

新型コロナウイルス感染症の場合は、「発症後5日を経過し、かつ、症状が軽快してから1日を経過するまで」となっています。“症状が軽快”とは、解熱剤なしでも熱がなく、咳やのどの痛みなどの症状が治つてきている状態のことです。症状が改善していない場合は、必要な日数、出席停止を延長できます。また、新型コロナウイルス感染症では、出席停止期間が明けても、**発症後10日までは感染力があるため、マスクの着用が推奨**されています。ご協力を願っています。

発症日	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
有症状 	有症状 	有症状 	有症状 	軽快 	軽快後 1日 	登校 可能 

## よくあるキモン 学級閉鎖ってどうやって決まるの？

学級閉鎖の基準について、国が定めた明確な人数基準はありません。判断の際は、単なる欠席者数ではなく、「**教室内にどれだけウイルスが広がっているか**」という蔓延状況を重視し、学校医と相談の上、必要な措置を決定しています。そのため、欠席者数が同じでも、感染経路や発症タイミングが異なれば、クラスごとに対応が変わることがあります。校内での感染拡大を防ぐため、ご理解とご協力を願っています。



今回は、アンガーコントロールの応用編です。怒りを感じた時は、上手に対処することが大切でしたね（10月号参照）。怒りは溜め込むと、それがストレスとなりかえって大きくなるため、我慢すれば良いというものではありません。自分の尊厳や権利を守らなければならない場面では、しっかりと意見を主張することも必要です。ただ、**怒りには「伝え方」があります**。感情のままに相手を非難するのは絶対にNGです。



### 心がけてみよう！怒りの上手な伝え方

- ① **事実を話す**：感情を入れずに、現状を伝えよう。怒りを伝える時ほど、冷静に…
- ② **I メッセージで伝える**：I メッセージとは、「私」を主語にして、相手の行動によって「私」がどう感じたかを伝える技法です。怒りの裏に隠れた本当の気持ち（一次感情）を伝えることで、相手を責めずに、理解を得やすくなります。  
○「私は悲しい」「私は傷ついた」 ×「あなたが悪い」「あなたはひどい人だ」
- ★**一次感情とは？**：怒りの下に隠れた、**怒りの本当の出発点となる感情**のこと。**寂しさ**（わかつてもらえない）  
**不安**（自分が傷つくかも）・**悲しみ**（期待が裏切られた、大切にされなかった）・**無力感**（思い通りにならない）など。この感情を正直に伝えることが大切です。
- ③ **行動をリクエストする**：相手の気持ちを動かそうとするのは避け、相手に求める行動を明確に伝えます。

例えば… 友達と遊びに行く時、いつも相手が勝手に行先を決めてしまう場合

×「なんでいつも勝手に決めるの！？あなたってほんと自己中だよね！」

○「①私に相談なく行先が決まると②私の意思が無視されているようで悲しい③私の希望も聞いてもらえるかな。」

事実

一次感情

行動リクエスト