

保健だより 12月



石川県立金沢向陽高等学校
保健室

11/29に石川県内にインフルエンザ警報が発令されました。他にも新型コロナウイルスはもちろん、ノロウイルスによる感染性胃腸炎など、注意しなければならない感染症があります。体調の異変を感じたら、早めに受診しましょう。

さまざまな感染症の予防に欠かせないのが「手洗い」。毎日しっかり続けていますか？十分に泡を立てて、指先や指の間、手首までしっかり洗って、ウイルスを撃退しましょう。

泡で撃退!



ウイルスは、石けんの泡が大キライ!

出席停止について

学校感染症に罹った場合は、自宅で休養しましょう

学校感染症（新型コロナウイルス感染症やインフルエンザ、感染性胃腸炎など）に罹って、学校を欠席することになった場合は「出席停止」になります。

参考までに、新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの標準的な出席停止期間を下記に示します。出席停止期間中は治療に専念しましょう。

医療機関から発行された、**診療明細書・薬剤情報提供書・抗原検査結果報告書等**は、捨てずに保管しておいてください。

登校再開後、「**出席停止願**」に添付していただきます。

発症日を入れてね。



登校再開日早見表



	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
	日	日	日	日	日	日	日	日	日
新型コロナウイルス	★	症状軽快					登校再開		
	★		症状軽快				登校再開		
	★			症状軽快			登校再開		
	★				症状軽快		登校再開		
	★			★		症状軽快		登校再開	
★	コロナもインフルもここは同じ / 基本「発症日を0日目として5日を経過するまで」						コロナは「かつ症状が軽快した後 1日を経過するまで」		
★							インフルは「かつ解熱後 2日を経過するまで」		
インフル	★	解熱					登校再開		
	★		解熱				登校再開		
	★			解熱			登校再開		
	★				解熱			登校再開	
	★					解熱			登校再開

スマホ依存症に注意！

重症化する前に予防しましょう

スマホ依存症に
なっていませんか？



「自分はスマホ依存症ではない！」と以为自己でも、いつの間にか陥っているのがスマホ依存症。下の項目に4つ以上チェックが入る人は、今すぐノーメディアタイムを設けましょう。重症化する前に予防を。



まちがいはがし

下の2つの絵を見比べて、**7つのまちがい**をさがしましょう！

これは…。最初に気づくか、
最後に気づくか、ですね！

