



## 感染症にかかった場合の出席停止期間について

かぜの症状に加えて、急な高熱、悪寒や全身痛、のどの強い痛みなどがある場合、インフルエンザや新型コロナウイルスに感染したのかもしれません。早めに病院を受診しましょう。インフルエンザや新型コロナウイルス感染症と診断されたら、出席停止になります。出席停止期間は、インフルエンザの場合と新型コロナの場合では違いがありますから、下の図表を見てください。どちらの場合も、快復するまで、部屋の湿度に気をつけて、あたたかくしてゆっくり休みましょう。

### インフルエンザの場合

例：

3日目に解熱した場合、  
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	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	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK

### 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		有症状	有症状	有症状	症状軽快	軽快後1日目	登校OK	
5日目に症状が軽快した場合		有症状	有症状	有症状	有症状	症状軽快	軽快後1日目	登校OK

## 感染症と診断されたら

医療機関にて感染症と診断を受けたら、速やかに学校へ報告をお願いします。また、学校感染症に規定される感染症は、出席停止の措置がとられます。

- ①出席停止の申請に必要な書類の所在  
→学校ホームページ「保健室より」にあります。各自ダウンロードの上お使いください。
- ②証明書等  
→有料の医師の診断書は不要  
処方箋の写しなどを添付
- ③いつ・誰に提出？  
→出席停止期間後、担任の先生へ

みなさんが健康な状態で年末年始を迎えられますように・・・

### 12月1日「世界エイズデー」

#### U=U 検出されない＝性感染しない



エイズは治療の進歩で HIV 陽性者も早期発見と治療により発症を防ぎ、普通の生活が可能になっています。治療を継続して血液中のウイルス量が検査で検出できない（Undetectable）程度に最低6か月以上継続的に抑えられていれば、性行為による感染も起こらない（Untransmittable）ことが確認されています。

知っていますか?

# 「攻めの休養」

最近、休養学に注目が集まっています。休養学とは、体や心の疲れをとり、翌日も元気に活動できるよう、しっかり「休む」ための研究です。

「休む」というと、睡眠をイメージするかもしれませんが、「休むこと＝寝ること」だけではありません。「攻めの休養」といって、積極的に疲れをとるために、心と体をリフレッシュするための方法があるのです。

たとえば、家族や友だちとの会話を楽しむ、「腹八分目」を心がけて食べ過ぎないようにする、鼻歌を歌う、好きなアイドルを想像してみる…など、自分が「楽しい」と感じる事が「休む」ことにつながっているそうです。

「最近、疲れているな～」と感じている人は、ぜひ試してみてください。



## スクールカウンセリング の活用

日常生活・学習・進路・  
友だちのこと…

1人では解決困難なこと  
生徒・保護者・教職員  
誰もが利用可能です。

**12月は 1、15、22日**

**1月は 13、19日**

にカウンセラーが来校予定です。

**完全予約制**となっています。

興味がある人は保健室・担任まで  
お知らせ下さい。

生活のヒントをもらいに  
行きましょう！

## すこ～し休んで進もう

外が暗くなるのが本当に早くなりましたね。学習に部活動に、毎日何かに頑張る日北生に頭が下がる思いです。それと同時に、ちょっただけ頑張りすぎなんじゃないの？と思う子もちらほら…。頑張るためのエネルギー残ってるの？配分間違えてない？前借りしてない？と、保健室の中から心配しています。何事も身体が資本。頑張ったら、少しでいいから立ち止まって、くた～っと休む時間も必要なんですよ。そんな頑張る（踏ん張る？頑張りすぎる？）みなさんを支えるべく、わたしも今日もいっぱい食べていっぱい寝て、フル充電にして、保健室を開けて待っていますからね。

**11月の保健室利用状況をお知らせします。早起き・早寝・朝ご飯、元気に年末過ごそうね！**

怪我 15件、病気 65件、相談 13件、他 4件 / 1年生 25名、2年生 45名、3年生 27名

