

# 1月のほけんだより

美里町立中央小学校 保健室

令和 5年 1月 18日

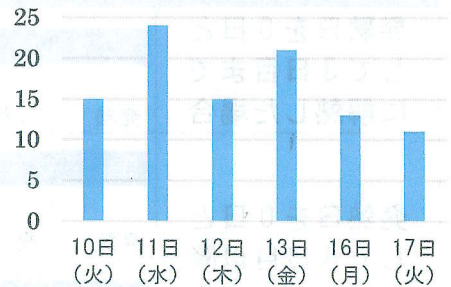
<No.14> 文責:林田久美

三学期がスタートして、1週間が過ぎました。学校生活には、なれてきましたか？早起きをして、朝ごはんを食べて、生活リズムを整えていきましょう。

さて、欠席や出席停止など、学校をお休みする人が多いです。熊本県の感染レベルも3に上がりましたので、これまで以上に手洗い、うがい、消毒、換気など感染対策を行いましょ。

今年もどうぞよろしくお願ひします。

学校をお休みした人



\*すべての欠席・出席停止の理由を含む

## うがいしていますか？

感染予防に大切な「てあらいうがい」ですが、みなさん、うがいをしていますか？マスクをしていると忘れがちになりますね。

うがいには2種類あります。



**フクフクうがい**

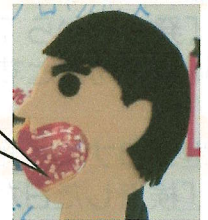
口の中をきれいにする



**ガラガラうがい**

のどをきれいにする

<うがい君>



ガラガラうがいでのどもきれいにします

1月11日(水)、1、2年生といっしょにうがいの実験をしました。

うがい君を使って、ブクブクうがいやガラガラうがいをしました。口の中やのどの奥についていたウイルスやよごれを、きれいにとることができました。

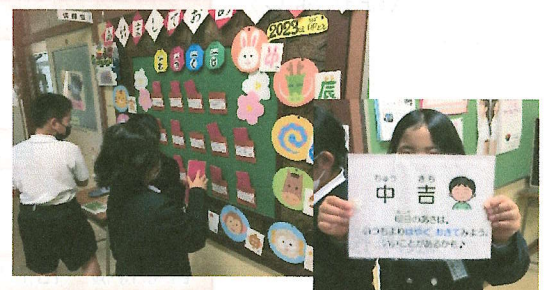
ただし、うがい1回ではきれいになりませんでした。ブクブクうがいやガラガラうがいを3~5回して、口の中もものの奥もきれいになりました。うがいも大切な感染予防です。忘れずに毎回回してくださいね。



給食前にガラガラうがいをする2年生

## うん 運だめし!

1月の保健室前の掲示物は、「おみくじ」です。大吉、中吉、小吉、吉があります。中を開けると、アドバイスが書いてあります。一日一回の運だめしにやってみてくださいね♪



うらもあります



# 出席停止について

今年は、新型コロナウイルス感染症だけでなく、インフルエンザの流行も心配されているところですが、診断された病名によって出席停止の期間が変わります。

## インフルエンザ

「発症した後、5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで」

	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	9日目
発熱日を0日として3日目までに解熱した場合	療養（出席停止）						登校OK			
	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱	解熱				
発熱日を0日として4日目以降に解熱した場合	療養（出席停止）						登校OK			
	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱1日目		解熱2日目		
	療養（出席停止）						登校OK			
	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱1日目	解熱2日目	登校OK	

## 新型コロナウイルス（陽性者 症状のある方）

「発症日から7日間経過し、かつ、症状軽快から24時間経過している場合は8日目から療養解除を可能とする。」

## 新型コロナウイルス（陽性者 症状のない方）

「検査した日から7日間を経過した場合には8日目に療養解除を可能とする。  
 加えて、5日目の検査キットによる検査で陰性を確認した場合には、5日間経過後（6日目）に療養解除を可能とする。」

## 新型コロナウイルス（濃厚接触者）

「陽性者の発症日または、陽性者の発症等により住居内で感染対策を講じた日のいずれか遅い方を0日目として5日間（6日目解除）。

なお、抗原定性キットを用いた検査で待機期間の2日目及び3日目に陰性を確認した場合、3日目から待機の解除が可能」

	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	9日目
陽性者 （症状あり）	療養（出席停止）							登校OK		
	発症日									
陽性者 （症状なし）	療養（出席停止）							登校OK		
	検体採取日									
	療養（出席停止）					検査陰性	登校OK			
濃厚接触者	自宅待機（出席停止）					登校OK				
	感染対策開始									
自宅待機（出席停止）			検査1陰性	検査2陰性	登校OK					
	感染対策開始		検査1陰性	検査2陰性	登校OK					