保健だより　１月号

２０２５年１月１６日
潮来高等学校
保健室

引き続き

感染症対策をよろしくお願いします。

１月10日（金）に学校薬剤師の先生が来校し、環境衛生検査を行いました。二酸化炭素が基準値以内でした。換気がよくされていることがわかりました。しかし、新型コロナウイルス感染症が流行する以前より、マスクの着用が少ないように感じます。今、インフルエンザがとても流行っています。感染症予防対策をしっかりお願いします。

①マスクの徹底	②手洗い・うがい・アルコール消毒	③規則正しい生活	④換気

出席停止期間について

新型コロナウイルス感染症：発症した後、５日を経過し、かつ症状が軽快した後１日を経過するまで。

曜日例	木	金	土	日	月	火	水	木	金
	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
次の日に解熱した場合	発熱	解熱	熱なし	熱なし	熱なし	熱なし	登校可能		
３日目に解熱した場合	発熱	発熱	解熱	熱なし	熱なし	熱なし	登校可能		
４日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	解熱	熱なし	熱なし	登校可能		
５日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	熱なし	登校可能		
６日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	熱なし	登校可能	

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。

曜日例	木	金	土	日	月	火	水	木	金
	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
次の日に解熱した場合	発熱	解熱	熱なし	熱なし	熱なし	熱なし	登校可能		
３日目に解熱した場合	発熱	発熱	解熱	熱なし	熱なし	熱なし	登校可能		
４日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	解熱	熱なし	熱なし	登校可能		
５日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	熱なし	熱なし	登校可能	
６日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	熱なし	熱なし	登校可能

※どちらも、発症（発熱した日）の次の日が１日目となります。同様に解熱した次の日が１日目となります。

※表は目安ですので、受診した医師の指示にしたがってください。

心を整えて

冬休みゆっくり過ごせたでしょうか。大変なとき、落ち込んだとき、心の整理や身の回りを整理をしてみてください。最近、保健室利用後の様子を見てみると、そのままの人が多いように感じます。体調に余裕がある場合は、使ったもの、借りたものは、もう一度振り返って見てみてください。自分の気持ちも同じです。振り返ってみると、モヤモヤの原因がわかるかも…

使ったもの、頑張った自分に感謝の気持ちを込めて…