

令和4年1月21日  
龍ヶ崎市立愛宕中学校 保健室

配布したお便りに記載しています。

新しい年が始まり、愛宕中学校の閉校も近づいてきました。皆さんにとって1月から3月にかけては今年度のまとめと進学・進級の準備をする大切な時期です。その土台となるのは「元気な身体と心」です。「早寝・早起き・朝ご飯」を意識して毎日元気に過ごしましょう。



## 特徴的な症状はあるけれど・・・見分けるのは難しい！

空気が乾燥し、気温が低くなるこの時期はインフルエンザやかぜ症候群などの呼吸器感染症とノロウィルスなどによる感染性胃腸炎など様々な感染症が流行します。呼吸器系の感染症はどれも初期症状が似ているので見分けるのは難しいです。心配な症状があるときは人との接触を避け、医療機関を受診しましょう。

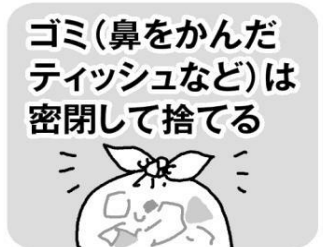


自分自身の体調が普段と違う時や同居している家族に風邪症状が見られるときは登校せず自宅で安静にしましょう。

## 社会の一員であるからこそ

地域の一員であったり、学校や職場に所属している一員であったりと、私たちは社会の中の一員として生活しています。その関わりの中で、時には新型コロナウイルス感染症の「濃厚接触者」となることも十分に考えられます。今の現状では誰がその状況になってもおかしくありません。そのような時が来たときに慌てずに対処できるよう、下の注意点は家族の方と確認しておきましょう。

### 家族に新型コロナウイルス感染が疑われる場合の家庭での注意点



参考:日本環境感染学会「新型コロナウイルスの感染が疑われる人がいる場合の家庭内での注意事項」、厚生労働省「新型コロナウイルスに関するQ&A(一般の方向け)」