

保健だより 1月

令和5年1月23日
龍ヶ崎市立龍ヶ崎中学校 保健室

文責：

冬休みが明け、学校にも再び活気が戻ってきました。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！

ここ数年大きな流行は見られていませんが、インフルエンザも今年は注意しなくてはなりません。新型コロナウイルス感染症やインフルエンザなどの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。

コロナ？ インフル？ ただのカゼ？



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過ごしてください。



インフルエンザの出席停止期間 5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで



	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
発熱 1日間	発熱あり	発熱あり	発熱あり	発熱あり	発熱あり	発熱あり	登校可能		
発熱 2日間	発熱あり	発熱あり	発熱あり	発熱あり	発熱あり	発熱あり	登校可能		
発熱 3日間	発熱あり	発熱あり	発熱あり	発熱あり	発熱あり	発熱あり	登校可能		
発熱 4日間	発熱あり	発熱あり	発熱あり	発熱あり	発熱あり	発熱あり	登校可能		
発熱 5日間	発熱あり	発熱あり	発熱あり	発熱あり	発熱あり	発熱あり	登校可能	登校可能	



インフルエンザに発症した日を0日目として5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過した翌日に健康が回復していれば登校可能となります。
※発熱と解熱がともにあった日は「発熱あり」とする。再発熱した場合は最後に解熱してから3日後に登校可能。

©Doctor

新型コロナウイルス感染症の出席停止期間



	登校可能時期
陽性で症状がある場合	発症から7日間経過し、かつ症状軽快後24時間経過した場合は、8日目から登校可能
陽性で無症状の場合	検体採取日（検査をした日）から7日間経過した場合は8日目から登校可能 5日目の抗原検査で陰性の場合、6日目から登校可能
濃厚接触者	感染者と濃厚接触があった日の翌日から5日間出席停止 2日目及び3日目の抗原検査で陰性の場合、3日目から登校可能