



# ほけんだより 10月



札幌市立日章中学校  
2024年10月16日  
NO.12

## 体調不良による欠席が増えています

最近朝晩と日中の気温差が大きくなっています。そのせいか、体調不良による欠席者が少しずつ増加しています。また体調不良を訴えて、保健室を訪れる人も増加していて、訴えの多い症状は「のどの痛みや咳」「鼻水・鼻づまり」「頭痛」です。中には朝から体調不良だったけれど無理をして登校している人もいます。登校前には自分の体調をしっかりと確認し、体調が悪い時には無理をせず、ゆっくり休養するようにしましょう。

感染症の流行を防ぐには、一人一人の予防が一番重要です。手洗い、咳エチケットはもちろん、早寝早起きを心がけるなど生活リズムを整えて過ごしましょう。

カゼかな? と思ったときは早目の対応

- たっぷり寝て、免疫力を上げる
- からだを温めて、免疫力を上げる  
(あったかいものを食べたり、お風呂に入る)
- 水分を補給して、痰や鼻水を出しやすくする



「インフルエンザ」「新型コロナウイルス感染症」などの感染症は、医師に診断された時には出席停止となり、欠席扱いにはなりません。※医師に診断された日から出席停止となります。それぞれ出席停止期間が違います。感染拡大防止のためにも出席停止期間の確認をお願いします。

発症日を入れてね



## 登校再開日早見表

元気回復



	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
	日	日	日	日	日	日	日	日	日
新型コロナウイルス	★	症状軽快					登校再開		
	★		症状軽快				登校再開		
	★			症状軽快			登校再開		
	★				症状軽快		登校再開		
	★					症状軽快		登校再開	
インフル	★	解熱					登校再開		
	★		解熱				登校再開		
	★			解熱			登校再開		
	★				解熱			登校再開	
	★					解熱			登校再開



コロナもインフルもここは同じ / 基本「発症日を0日目として5日を経過するまで」

コロナは「かつ症状が軽快した後1日を経過するまで」  
インフルは「かつ解熱後2日を経過するまで」

