

# 保健だより













三重大学教育学部附属中学校 保健室  
No.11 令和2年12月4日(金)

気温がぐっと低くなり、冬本番がやってきました。11月に入り、全国で新型コロナウイルスの1日感染者数が過去最大を記録しています。これからはかぜやインフルエンザの流行しやすい時期でもあります。これらの感染症を流行拡大させないよう、しっかり予防策をとりましょう。

## 新型コロナ・インフルエンザ の同時流行に備えよう！

症状はとう違う？/  
「新型コロナ」「かぜ」「インフルエンザ」

症状	新型コロナウイルス感染症	かぜ	インフルエンザ
発熱 	平熱～高熱	平熱～微熱	高熱
せき 	◎	◎	◎
のどの痛み 	○	◎	◎
息切れ 	○	×	×
だるさ 	○	○	◎
関節痛 筋肉痛 	○	×	◎
頭痛 	○	◎	◎
鼻水 	△	◎	○
下痢 	△	×	○ (とくに小児で多い)
くしゃみ 	×	◎	×

◎: 頻度が高い ○: よくある △: ときどきある ×: あまりない

例年冬に流行する「かぜ」や「インフルエンザ」も、「新型コロナウイルス感染症」も、予防する方法は手洗い・マスクなどの咳エチケット・換気と共通しています。症状が出たときには安易に判断するのは禁物で、受診や休養が大切ですが、気をつけたい症状の知識として覚えておくといいですね。

保護者のみなさまへ



# 『健康の記録』の確認をお願いします

今年度の定期健康診断は5月末から11月にかけて、学校医等と相談のうえ、感染症対策を講じながらおこないました。すべての定期健康診断が終わりましたので、「健康の記録」にて結果をお知らせします。確認していただきましたら、表紙の該当学年 **2学期の欄に押印して、12月9日までに** 学校へ提出をお願いします。11月27日までに受診結果票を確認できた人には、**済**の印を押しています。



学年	年少	年中	年長	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3
1学期												
2学期												
3学期												

←こちらに㊟を押してください。

## 感染症にかかったら連絡を！証明書は不要です！

新型コロナウイルス感染症およびその濃厚接触者となった場合や、インフルエンザ等の学校感染症にかかった場合、医師の指示にしたがって自宅で休養してください。また、その旨をすみやかに学校に連絡し、発症日、症状、医師の指示（いつから登校可能か）について伝えてください。**今年度はインフルエンザ等に感染した場合に医療機関で記入していただく「出席停止証明書」の提出は不要です。**

保護者の方からの連絡と、健康チェックカードへの記入をもとに、出席停止の対応とさせていただきます。健康チェックカードは紛失しないよう管理していただき、手元がない時には、ホームページからダウンロードしていただくか、他の用紙に体温や健康状態を記入し、保護者印またはサインで証明を出していただくようお願いします。

健康チェックカード

No. 7

二歳以上教育支援センター

➔

日	曜日	体温	せき	鼻水	のどの	だるさ	その他 状況や理由 部活参加	保護者 サイン 期間 サイン
		熱感	くしゃみ	鼻づまり	いたみ			
21	土	38.5	○			○	インフル ンザA型	附属

**感染症および感染症疑いで欠席した日がわかるように赤で○をする**

**医師の診断や理由について記入し、保護者のサインをする**

**インフルエンザにかかったら**

**登校  
できません**

小学生以上では、「発症したあと5日を経過し、かつ、解熱したあと2日を経過するまで」出席停止です。

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
☹️ 発症	☹️	😊 解熱	😊 1日目	😊 2日目	😊	🏫 登校OK	
☹️ 発症	☹️	☹️	😊 解熱	😊 1日目	😊 2日目	🏫 登校OK	
☹️ 発症	☹️	☹️	☹️	😊 解熱	😊 1日目	😊 2日目	🏫 登校OK

感染のおそれなくなつてから登校しましょう