

# ほけんだより No.11

令和3年12月1日 柏崎市立高柳小学校

朝晩の冷え込みが身にしみる季節になってきました。本格的な冬まであと少しですね。感染症の流行が心配な時期です。高柳小でも、風邪症状での欠席が増えています。引き続き感染症予防の指導を続けていきますので、ご家庭でも声掛けをお願いします。

さて、今回は新型コロナウイルス感染症に関わる出席停止の扱いについて、改めてお知らせします。以下のような場合は、全て出席停止となります。


## 《新型コロナウイルス感染症に関わる出欠について》

|   |                                    |
|---|------------------------------------|
| ① 本人が感染した場合                             | 治癒するまで出席停止                         |
| ② 濃厚接触者に特定された場合<br>(家族の感染が判明した場合も)      | 原則として2週間出席停止(感染者と最後に接触した日の翌日から2週間) |
| ③ 家族が濃厚接触者に特定された場合<br>(自主的に検査を受ける場合も含む) | 検査結果が出るまで出席停止(検査結果が陰性であれば登校可)      |
| ④ 本人または同居の家族に風邪症状が見られた場合                | 出席停止                               |
| ⑤ ワクチン接種による体調不良                         | 出席停止                               |

※ ④で示したように、本人または、同居家族の風邪症状で欠席する場合も、出席を要しない日(出席停止)の扱いとなります。風邪症状がありましたら、無理せず自宅で療養するようにしてください。

※ 体調不良で病院を受診し、「インフルエンザ」または、「PCR検査の対象者」と診断された際は、すぐに学校に連絡をくださいますようお願いいたします。

## ＜＜ インフルエンザと新型コロナウイルス感染症の違い ＞＞

|   | インフルエンザ   | 新型コロナウイルス  |
|---|---|--|
| 症状<br> | <u>突然の高熱、咽頭痛、頭痛、関節痛、2～3日で解熱し、その頃から呼吸器症状が目立ってくる、消化器症状は少ない、完全な回復に1～2週間かかる</u> | <u>発熱、咽頭痛、頭痛などの全身症状、呼吸器症状(嘔吐、下痢、腹痛)、味覚障害、嗅覚障害がある</u> |
| 潜伏期間  | <u>1～2日(24～48時間)</u>  | <u>1～14日</u>   |
| 無症状感染   | <u>10%</u>  | <u>数%～60%</u>  |
| ウイルス排泄期間ピーク   | <u>発病2～3日後</u>  | <u>発病1日前</u>   |
| 重症度   | <u>多くは軽症～中等症</u>  | <u>重症になりうる</u>                                       |
| 致死率   | <u>0.1%</u>   | <u>3～4%</u>  |

参考：会報「学校保健」～今季のインフルエンザと新型コロナウイルス感染対策～ 和田小児科医院 院長 和田紀之

がつほけんもくひょう  
12月保健目標

# せいかつ 生活リズムを整えよう

こんかい  
今回は、7月の学校保健委員会で、睡眠について、日本眠育協議会の石井先生  
はなし  
がお話してくれた内容を紹介します。睡眠には大切な役割があります。しっ  
かり寝て、よい生活・豊かな人生を送りましょう！

睡眠のやくわり

## 脳と体のつかれをとる



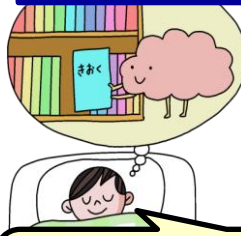
よくあさげんき  
翌朝元気  
いっぱい！

## ホルモンをだす



しんちょう  
身長がのびる！  
なお  
きずも治る！

## きおくする



できなかったことが  
できるようになる！

## 心のあんてい



イライラしにくい！  
き  
やる気がでる！



## スマホ・ゲーム等によるブルーライト

ブルーライトを長時間浴びることによって、メラトニンの生成が少なくなります。メラトニンは脳内で分泌されるホルモンの一種で、人間の眠気を誘う物質です。メラトニンが抑制されるということは、夜になっても眠れなくなり、よい睡眠がとれなくなってしまうことにつながります。



## まとめ

- ① 夜間に9時間以上の睡眠時間をとる
- ② 入眠は午後9時を目標にする
- ③ スマホ、ゲームは1日1時間以内の使用、入眠の1時間前には使用を止める

自分の生活リズムは自分でつくる！



自立できる人



豊かな人生を送る人

起きる

寝る

せいかつ  
よい生活は、  
すいみん どだい  
よい睡眠が土台