

# ほけんだより

葛沢小学校  
保健室  
令和4年11月18日  
No.13



## おうちの方へ

新型コロナウイルス感染症と季節性インフルエンザの同時流行に備えて  
～感染症対策と治癒証明書（登校許可書）について（お願い）～

国において「今秋以降の感染拡大期における感染対策について」がとりまとめられました。  
具体的な感染対策としては、

- ① 季節性インフルエンザの同時流行も想定した体調不良者の欠席徹底
- ② 体調不良の教職員の休暇徹底
- ③ 効果な換気の徹底
- ④ マスク着用が困難な状況での感染対策

などがあげられています。3つの密回避・マスク着用・手洗いなどの基本的な感染対策を行いつつ上の4つについても重点的に対策を行うといった内容でした。感染拡大時にはより一層のご協力をよろしくお願いします。

また、医療のひっ迫を回避するため、検査結果や治癒証明を求めないということで、宍粟市でも、当面の間、新型コロナウイルス感染症とインフルエンザについては、出席停止の指示は行いますが、医師に記入してもらう登校許可書の提出を求めません。よって、これらの感染症になった場合は、発症日や出席停止期間などを学校まで連絡ください。下に新型コロナウイルスとインフルエンザの出席停止期間について記しておきますので、ご確認ください。

## 新型コロナウイルス感染症・インフルエンザ出席停止期間

1 【インフルエンザ】……発症後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで

インフルエンザ 出席停止期間 例

例	発症日	発症後						
	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症後2日目に解熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	発症後5日目	登校可能	
発症後3日目に解熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校可能	
発症後4日目に解熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校可能

## 2 【新型コロナウイルス 陽性】

〈症状がある場合〉

発症日から7日間経過し、かつ、症状軽快後24時間経過した場合（8日目解除）

〈症状がない場合〉

検体採取日から7日間経過するまで（8日目解除）

新型コロナウイルス 陽性者 出席停止（療養）期間 例

例	発症日	発症後					
	0日目	1日目～4日目	5日目	6日目	7日目	8日目	9日目
陽性者で症状が5日目に軽快	発症日	4日間 発熱、のどの痛み等の症状あり	症状軽快	軽快後24時間	発症後7日目	登校可能	
陽性者で症状が7日目に軽快	発症日	6日間 発熱、のどの痛み等の症状あり			症状軽快	軽快後24時間	登校可能
陽性者で無症状の場合	検体採取日	検査日から7日間経過				登校可能	

## 3【新型コロナウイルス 濃厚接触者】

・感染者との最終接触等から5日間（6日目解除）

新型コロナウイルス 濃厚接触者 出席停止（待機）期間 例

	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	
濃厚接触者 発症なし	最終接触日	陽性者との最終接触日から					登校可能	

※ 新型コロナウイルス・インフルエンザ以外の学校感染症については、今までどおり医療機関にて登校許可書を記入してもらうこととなります。

- |     |                                                                                                                                                 |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 第1種 | エボラ出血熱 クリミア・コンゴ出血熱 痘そう 南米出血熱 ペスト<br>マールブルグ病 ラッサ熱 急性灰白髄炎 ジフテリア<br>重症急性呼吸器症候群（病原体が SARS コロナウイルス）<br>鳥インフルエンザ（病原体がA型インフルエンザウイルスで、その血清亜型がH5N1であるもの） |
| 第2種 | インフルエンザ 百日咳 麻疹 流行性耳下腺炎 風しん 水痘 咽頭結膜熱<br>結核 髄膜炎菌性髄膜炎                                                                                              |
| 第3種 | コレラ 細菌性赤痢 腸管出血性大腸菌感染症 腸チフス パラチフス<br>流行性角結膜炎 急性出血性結膜炎 その他（ ）                                                                                     |

教室でも 寒さ対策ができるように  
服装で体温調節しましょう。



新型コロナウイルス対策で、教室の換気を徹底しています。  
可能な限り対角でドアや窓を開けて換気をし、休み時間  
には、全面換気を行っています。

気温が低いときは、ストーブも炊いて暖房は準備していき  
ますが、換気のため教室内の気温が少し下がることもあります。寒さ対策のために調  
節できる衣服を準備したり、寒さを防ぐ対策をしましょう。

【上手に寒さ対策するには・・・】

- 空気をためるセーター、軽くて風を通しにくいジャンパーなど教室でも勉強しやすい服装を選びましょう。
- 足元が冷えるのでひざ掛けなどもいいですよ。
- 足首が冷えることも多いので、長めの靴下をはきましょう。
- 下着を着ましょう。体温を逃がさず、あたたかい空気をためてくれます。



※11月22日の学年学習発表会の予行演習の日は、午前中体育館で過ごします。  
他の学年の発表を見るのも楽しみですね。体育館でじっと座っていると冷えるので  
暖かい上着など持ってきましょう。

みなさんは、「ゲーム障害」って知っていますか？自分に当てはまることがないか一度チェックしてみましょう。

## あなたは大丈夫？「ゲーム障害」とは？

「ゲーム障害」とは、オンラインゲーム、パソコンやスマートフォンなどを利用したゲームを毎日、長時間することによって、健康的な生活ができなくなる病気のことです。

世界保健機構（WHO）は、2018年に新たな病気として「ゲーム障害」を認定しました。

以下のような症状が12ヶ月以上続いた場合、「ゲーム障害」と診断されます。

- ・ゲームを行いたいという気持ちが抑えられない。
- ・日常生活の何よりもゲームを優先する。
- ・学習ができなくなったり、体の調子が悪くなっても、ゲームをやめられない。
- ・ゲームを続けることで、自分、家族、学習、学校などに重大な問題が生じる。

## 子どもがゲームに依存するとどうなるの？

- いつも眠たそう
- 外で遊ばない
- 勉強時間が減る
- 攻撃性が高まる
- 常にゲームのことを考えている
- ☆ ゲームに依存してしまうと、ゲーム中心に世界が回ってしまいます。

## ゲーム障害にならないために

※ もしも、当てはまることがあったら、おうちの方と一緒に下のような対策を考えましょう。

- 1 ルールを決める。  
(1日1時間以内、土日だけなど わかりやすい簡単なルールを決める)
- 2 ゲーム機はリビングに置く。  
(できるだけ目の届くところでゲームをさせる)
- 3 ゲーム時間を記録する。  
(最近のゲーム機は、子どもが「どんなゲームをしているのか」「どれくらいしているのか」プレイ状況を確認できます。)
- 4 ゲームより魅力のあるものを見つける。