



令和5年12月7日（木）  
石川県立金沢西高等学校 保健室

石川県は11月29日にインフルエンザの患者数が基準値を超え大流行の恐れがあるとして、「インフルエンザ警報」を発令しました。これは2009年に次ぐ過去2番目の早さです。

本校でも11月中旬から徐々にインフルエンザの感染者が増えてきています。特に2年生の間で流行の兆しが見られており、2年生は、12月7日は午後授業打ち切り、8日は学年閉鎖の措置が取られました。保健室の来室者も毎日20人以上と多く「発熱・咳・頭痛」が主な症状です。

### Google 欠席遅刻連絡フォームの入力についてのお願い

感染症（新型コロナウイルス感染症、インフルエンザ、溶連菌等）による欠席の場合は、「発症日と欠席する期日」を入力してください。（下記参照）発症日は発熱した日や受診日とは限りません。発症日と欠席期日を回答した翌日以降は連絡不要です。欠席が延長する場合は再度、入力してください。

理由の補足がある場合、または担任等に連絡したい内容がある場合は、入力してください。なお、理由でその他を選んだ場合は、その内容を必ず入力してください。また、熱がある場合は、体温を入力（例 37.2℃）してください。

例) 39.2℃ 発症日12月9日、12月14日まで欠席です。

発症日を入れてね。



## 登校再開日早見表



	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	
発症	\ 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 <b>1日</b> を経過するまで」		
							インフルは「かつ解熱後 <b>2日</b> を経過するまで」		
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

# 感染症対策を今一度、徹底してください。

## 感染症予防の3原則！

### 感染経路の遮断

手洗い、手指消毒、マスク



### 感染源の除去

人との密な接触や人混みを避ける

### 抵抗力を高める

十分な栄養・睡眠、適度な運動



これまで私たちが新型コロナウイルス感染症の対策として実行してきたことの「おさらい」になりますが、感染症を予防するための基本的な方法には、一人ひとりが簡単に実行できる内容が多いことがあらためてわかります。本当に恐ろしいのは「面倒」「自分は大丈夫」といった気持ちのゆるみなのかもしれません。



全部覚えて、全部実行!!

## 冬の感染症予防クイズ

- 1 手を洗うときは〔 〕を使ってすみずみまで。とくに指と指の間、指と爪の間、〔 〕などは忘れがちなので気をつけましょう。
- 2 〔 〕の予防と感染拡大防止には〔 〕も有効。鼻と口はもちろん、〔 〕までしっかりと覆うようにつけることがポイントです。



- 3 〔 〕も重要な感染症対策。寒くても1時間に1回、10分くらいは窓やドアを開けましょう。〔 〕の通り道を複数、対角線状に作ると効果的。
- 4 感染症も含めて、病気の予防と早期回復には体の〔 〕がカギ。その維持につながるよい〔 〕を冬休み中も乱さないようにがんばりましょう。
- 5 インフルエンザやノロウイルスによる感染性胃腸炎と診断された場合、〔 〕となります。〔 〕の指示に従い、しっかり治療・休養に努めてください。

### キーワード

担任 かぜ・インフルエンザ 出席停止 石けん あご 抵抗力 シャンプー 日光 風 ハンドクリーム 手のひら 換気 マスク 学級閉鎖 保護者 手首 生活リズム ハンカチ 耳 塗り薬 しもやけ 集中力 首 小指 除湿 人 瞬発力 体温リズム 欠席 医師

### 咳エチケットのお願い

風邪症状がある場合（特に咳・のどの痛みがある場合）はマスクを着用して欲しいと思います。

### 月曜日の健康観察

月曜日は通常通りです。登校後はクロムブックで健康観察を忘れずに入力してください。