



保健だより

出口戦略



令和5年9月8日発行 津奈木町立津奈木中学校 保健室 出口友理恵

2学期が始まり、2週間が経ちます。残暑が厳しいですが、爽やかな風を感じられるようになってきました。夏の疲れがでやすい時期です。家での時間の使い方を工夫して、早めの就寝を心がけましょう。

☆すみっこも きれいに掃除 ピカピカに☆

9月7日(木)、保健委員はトイレ掃除をしました。各学年のトイレに加え、体育館や外トイレも分担して行いました。暑い中でしたが、津中生が気持ち良くトイレを使えるように、床掃除や便器掃除を丁寧にしていました。保健委員は、その後、スマイル大作戦の準備をしました。今月のスマイル大作戦は9月12日(火)～14日(木)までです。



気をつけて！ のど痛・お熱 急増中



最近、津奈木中学校では、のどの痛み、咳、発熱の症状がある人が増えています。感染症も発生しています。昨日(7日:木曜日)はのどの痛みや発熱などにより早退する人が続出しました。予防の基本は石けんを使った丁寧な手洗いや換気です。また、十分な休養とバランスのとれた栄養摂取や『せきエチケット』も大切です。せき、鼻水、のどの痛みがある人は、マスクを着用しましょう。

「せきエチケット」で感染拡大を抑えましょう！

おさえる



せき・くしゃみの際にはティッシュなどで口と鼻をおさえる

そむける



せき・くしゃみの際には周りの人から顔をそむける

すぐ捨てる



口と鼻をおさえたティッシュはすぐにフタ付きゴミ箱に捨てる

せきをしていればマスクをつける



せき・くしゃみの症状があればマスクをつける。また、せきをしている人に着用をすすめる。

インフルエンザの出席停止期間

発症した日を0日とカウントして、5日が経過し、かつ、解熱後2日が経過するまでです。

例	発症日	発症後 5 日間（出席停止期間）					発症後 5 日を経過		
	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
発症後 1日目に 解熱した 場合		解熱 → 1日目 2日目					登校 OK		
発症後 2日目に 解熱した 場合			解熱 → 1日目 2日目				登校 OK		
発症後 3日目に 解熱した 場合				解熱 → 1日目 2日目			登校 OK		
発症後 4日目に 解熱した 場合					解熱 → 1日目 2日目			登校 OK	
発症後 5日目に 解熱した 場合						解熱 → 1日目 2日目			登校 OK

新型コロナウイルス感染症の 出席停止期間

発症後5日が経過し、かつ、
症状が軽快後1日を経過するまでです。

