



# ほけんだより 1月

令和5年1月13日  
鶴ヶ島中学校 保健室



あけましておめでとうございます。冬休み中は、寒い日が続き、風が強く乾燥が気になる日も多かったですね。

全国的にもコロナウイルスの感染者が増加していましたが、健康に過ごせたでしょうか。

2023年も健康で安全な学校生活が送れるように、皆さんをサポートしていきますのでよろしくお願いします。



## コロナウイルス感染したら自宅療養はいつまで？

3学期は、スキー宿泊や修学旅行、入試などの行事が待っています。コロナに感染したら、当日までに治るのか心配です。現在の自宅療養期間は以下の通りになっています。確認してみてください。

### 感染した場合

- ・症状が出始めた日または無症状の場合は検体採取日を0日として翌日から7日間経過し、かつ、**症状軽快**（解熱剤を使用せずに解熱し、呼吸器症状が改善傾向）後**24時間経過**した場合8日目解除。

	発症日 0日目	発症後 1日目	発症後 2日目	発症後 3日目	発症後 4日目	発症後 5日目	発症後 6日目	発症後 7日目	発症後 8日目	発症後 9日目	発症後 10日目
症状あり	/	/	/	/	/	/	/	/	登校可能日 /	/	/
無症状	/	/	/	/	/	/	/	/	登校可能日 /		

無症状の場合は、5日目に※抗原定性検査キットによる検査を行い、陰性であれば6日目解除可能

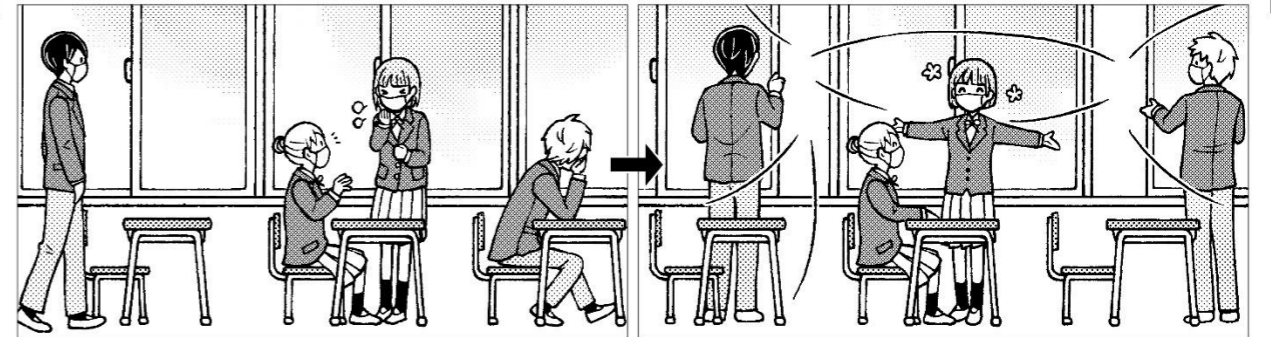
### 濃厚接触者の場合

- ・陽性者と最後に接触した日を0日として翌日から**5日間（6日目解除）**となります。
- ・同居家族の場合、陽性者の発症日（無症状の場合検体採取日）、住居内で感染対策を講じた日の**いずれか遅い方**を最終接触日0日目します。
- ・2日目及び3日目に※抗原定性検査キットによる検査を行い、陰性であれば3日目から待機解除が可能です。
- ・待機中に新たな感染者が発生した場合は数えなおしてください。

	最終接触 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
本人は無症状	/	/	/	/	/	/	登校可能日 /	/	/

※抗原定性検査キット  
**薬事承認**されたものを  
薬局やメーカー等から  
購入して検査を行う。

## 新型コロナウイルス感染症対策 換気を忘れずに



窓を締め切ったままだと、ウイルスを含んだ飛沫が滞留する恐れがあります。窓や扉を開けて空気の流れを作り、換気をしましょう。

©少年写真新聞社2022

インフルエンザの場合は、「発症したのち5日を経過し、かつ解熱したのち2日を経過するまで」出席停止となります。

市内や近隣の市町村でもインフルエンザの報告が昨年度に比べると増えています。

コロナウイルスもインフルエンザも基本的な感染対策は、同じです。

基本的な感染対策「マスク、手洗い、換気」をして引き続き予防していきましょう。



## 睡眠不足になっていませんか

学校が始まってからも冬休み中と同じように夜更かしをしまい、朝起きるのが辛かった人もいないでしょうか。

勉強が忙しくて睡眠時間が確保できないという話も聞きますが、睡眠には、体力を回復させるだけではなく、記憶の定着にも重要な役割があります。

身体が休息している間にも脳は働き、記憶の整理をしてくれています。眠っている間は、新しいことを覚えることはできませんが、記憶の整理をしてくれることで、次にその記憶が必要になった時にスムーズに思い出すことができます。運動でも、休むのも練習のうちといいますが勉強でも同じことが言えますね。

受験生の皆さん、このことを忘れずに睡眠を大切に生活を送ってくださいね。

