



警戒を緩めず
検温・手洗い・
マスク・咳エチケット

木もれび

2020.12.10発行 NO.11
弘前中央高校 保健室
お家の方と確認してください。

今冬は新型コロナウイルスとインフルエンザの同時流行が懸念されていますが、マスクの着用や手洗い等の衛生対策がインフルエンザの流行を抑えていると推測されています。今後も健康管理を徹底して、元気にこの冬を乗り切りましょう。

新型コロナウイルス感染症について

新型コロナウイルスとインフルエンザの同時流行に備えて
12月1日から相談・受診の流れが変わりました！

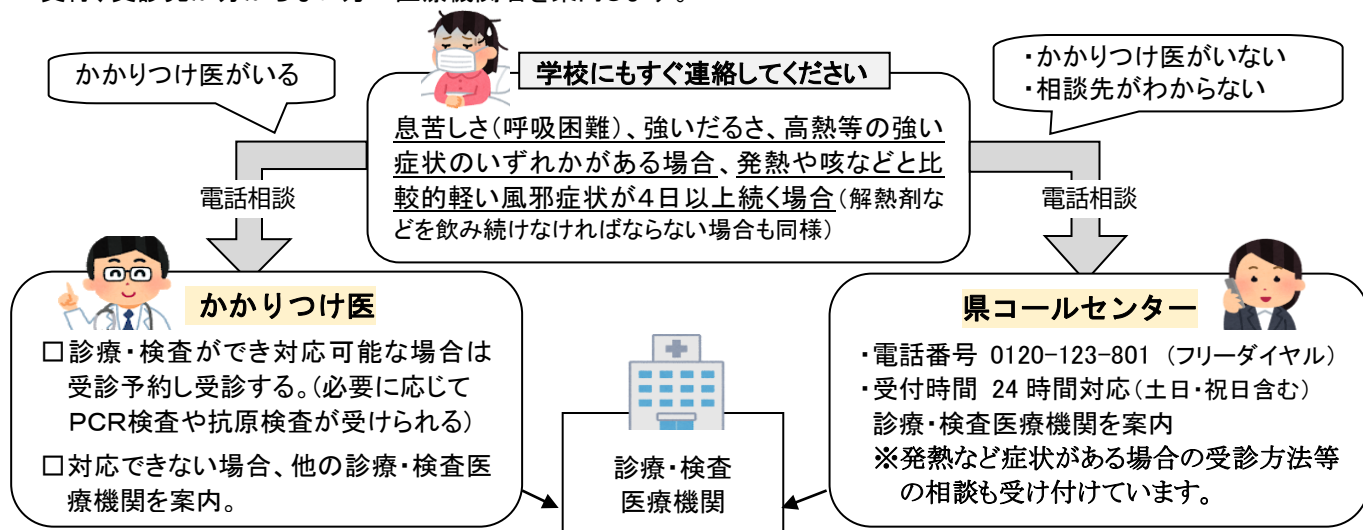
※これまでは保健所が相談を受け、検査が必要な場合は専門外来につながり流れました。

発熱など症状がある場合の受診方法について

発熱等の症状は、季節性インフルエンザと新型コロナウイルス感染症の両方で認められ、その症状からどちらの疑いがあるか見分けがつかず、そのため、両方をセットで診療・検査できるように、今冬のインフルエンザ流行に備えて、医療機関の受診方法が変わります。

【相談・受診の流れ】

- **かかりつけ医がいる場合** → かかりつけ医へ電話をしてください。
かかりつけ医が、新型コロナウイルス感染症の対応可能な県指定の「診療・検査医療機関」であればそのまま受診予約し、必要に応じてPCR検査や抗原検査を受けることができます。非対応の場合は、かかりつけ医が診療・検査に対応した医療機関を案内します。
- **かかりつけ医がいない、相談先がわからない場合** → 県コールセンター（新型コロナウイルス感染症コールセンター）へ電話をしてください。新型コロナウイルス感染症に関する感染症の特徴や予防方法などの一般的な相談や問い合わせの受付、受診先が分からない方へ医療機関名を案内します。



■ 受診・相談センター（旧：帰国者・接触者相談センター）

以下の内容に該当する場合、各保健所に設置している「受診・相談センター」へ連絡してください。

- 新型コロナウイルス感染症患者と接触したなど、心当たりがある場合
- 新型コロナウイルス接触確認アプリ(COCA)で陽性者と接触確認が通知された場合

学校にもすぐ連絡してください

▼▼▼ 学校にすぐ連絡してください ▼▼▼

- ① 生徒が医療機関でPCR検査を受けた場合
- ② 生徒が医療機関で新型コロナウイルス感染症と確定した場合（※兄弟姉妹の在籍する学校にも連絡してください。）
- ③ 生徒が医療機関で抗原検査（簡易）を受け、陽性と判定された場合（※抗原検査（簡易）で陰性の場合、PCR検査にて確定診断を行うこととなります。）
- ④ 生徒と同居している家族が感染した場合（※濃厚接触者と特定された場合は、PCR検査が陰性であっても、感染者と最後に接触した日の翌日から起算して2週間は経過観察期間となるため出席停止となります。）



風邪症状がある場合の出席停止措置も継続していきます。

学校へ連絡し、症状が消失するまで自宅で休養してください。

出席停止明けの登校時は保健室前で健康チェックを忘れずに受けてください。

冬休み中も風邪症状がある場合は、症状が消失するまで登校しないようお願いいたします。

インフルエンザについて

「出席停止に関する申告書」の提出が必要です。



普通の風邪症状の他に悪寒や高熱、関節や筋肉の痛みがある場合はインフルエンザを疑い、速やかに、かかりつけ医に連絡して受診しましょう。

インフルエンザは

解熱後2日が経過し、
かつ発症後5日経過するまで
出席停止！

医師からインフルエンザと診断を受けた場合は、担任へ連絡してください。

抗インフルエンザ薬の効果で熱が下がっても、しばらくの間、ウイルスを排出しているため、周囲に感染を拡大させる危険性があります。そのため、外出したり、自分の勝手な判断で登校するのは避けてください。

- 再登校したときは、まず保健室で出席停止期間の確認を受けてから教室に入ってください。
- 担任（又は保健室）から「出席停止に関する申告書」をもらい、保護者に記入していただいて、一週間以内に担任に提出してください。
- ※この用紙には、医療機関から処方された「薬の明細書の写し」を必ず添付してください。

インフルエンザ出席停止早見表

【保存版】

- ①「発症」とは、病院を受診した日ではなく、インフルエンザ様症状（発熱など）が始まった日です。病院を受診したときに、医師に経過を話して発症日を確認する必要があります。
- ②出席停止期間は「解熱した後2日を経過し、かつ、発症した後5日を経過するまで」となっていますので、下表のとおり、最短でも6日間の出席停止になります。
- ③解熱した日によって出席停止期間が延長されます。
- ④1日のうちで発熱・解熱をとともに認めた場合は、発熱期間とします。

	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 (/)	8日目 (/)
例1	発熱当日にすぐ解熱した場合	発熱 【解熱】	解熱後 1日目	解熱後 2日目	発症後 3日目	発症後 4日目	発症後 5日目	出席停止		
								登校可能		
例2	発熱後1日目に解熱した場合	発熱	【解熱】	解熱後 1日目	解熱後 2日目	発症後 4日目	発症後 5日目	出席停止		
								登校可能		
例3	発熱後2日目に解熱した場合	発熱	発熱	【解熱】	解熱後 1日目	解熱後 2日目	発症後 5日目	出席停止		
								登校可能		
例4	発熱後3日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	【解熱】	解熱後 1日目	解熱後 2日目	出席停止		
								登校可能		
例5	発熱後4日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	発熱	【解熱】	解熱後 1日目	解熱後 2日目	出席停止	
									登校可能	
例6	発熱後5日目に解熱した場合	発熱	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

新型コロナ＆インフルエンザ感染予防対策

- (1) 毎朝検温し、健康観察票に記録して健康観察を継続してください。
- (2) 発熱や風邪症状がある場合は登校せず、自宅で休養してください（出席停止）。
- (3) マスクの着用、咳エチケットを徹底しましょう。
- (4) 登下校後や食事前等は手洗い、アルコール消毒で手指衛生を保ちましょう。
- (5) 食事は対面で食べるのを避け、食後はすぐにマスクを着用しましょう。
- (6) 部活動の前後は手を洗いましょう。
- (7) 授業終了毎に換気を行いましょ（外に面した窓、廊下の窓も開ける）
※寒い場合は授業中でも防寒具を着用してください。
- (8) 身体的距離を確保し、「3密」を回避しましょう。
- (9) 適度な湿度と温度を保ちましょう。
- (10) バランスのよい食事と規則正しい生活を心がけましょう。
- (11) 不要不急の外出を避けるようにしましょう。

運動部など、マスクを外して活動した場合は活動終了後、すぐにマスクを着用してください。