

保健だより 12月号



令和3年12月17日

渋川青翠高等学校 保健室

年末年始も健康管理に気を付けましょう

県の「社会経済活動再開に向けたガイドライン」が改訂され、12月4日（土）から、新たなガイドラインに基づき、現在、県内の警戒レベルは「1」となっています。今、日本国内における感染状況は落ち着いています。しかし、その一方で、県内は一部の地域で感染者が増加しており、他の都道府県に比べると高い感染状況にあります。県では、引き続きマスクや換気、手洗いや食事中の会話を控えるといった、基本的な感染対策の徹底を呼び掛けています。年末年始はイベントも多く、外出する機会も増えるかと思えますが、世界的な広がりを見せている新たな変異ウイルス「オミクロン株」についても留意する必要があります。一人の感染が周囲の人達の社会生活に大きく影響することを想像し、冬季休業中も健康管理に気を付け、正しい行動選択のできる青翠生であってほしいと思います。



引き続きマスクや換気、手洗いや食事中の会話を控えるといった、基本的な感染対策の徹底を呼び掛けています。年末年始はイベントも多く、外出する機会も増えるかと思えますが、世界的な広がりを見せている新たな変異ウイルス「オミクロン株」についても留意する必要があります。一人の感染が周囲の人達の社会生活に大きく影響することを想像し、冬季休業中も健康管理に気を付け、正しい行動選択のできる青翠生であってほしいと思います。

新型コロナウイルス感染症に係る冬季休業中のお願い

- 『家庭で行う健康観察の記録表』の記録を続けてください。保護者は記録内容を必ず確認し、登校時には忘れずに持参してください。
- PCR検査受検、濃厚接触者になった、陽性と診断された等の際は、学校まで連絡をお願いします。
※閉庁日は、担任もしくは部顧問に連絡してください。担任・部顧問につながらない時は、本校ホームページのホームページ画面「新型コロナウイルスに関する学校への連絡」に入力をお願いします。
- ワクチン接種を受ける場合は、「新型コロナウイルスワクチン接種のための出席停止願」の提出をお願いします。（冬季休業中に接種する場合であっても提出をお願いします）なお、用紙は学校にありますが、本校ホームページからもダウンロードできます。

違和感があればすぐに相談・受診を



新型コロナウイルス感染症は、早期の受診・治療で重症化リスクを下げられる場合があります。あなた自身の症状を悪化させないためにも、あなたの周囲へ感染を広げないためにも、少しでも違和感があれば、すぐにかかりつけ医や身近な医療機関に電話で相談してください。
<診療・検査外来一覧（公表に同意した医療機関）>

https://www.pref.gunma.jp/07/z87g_00046.html#ichiran



症状の違い	◎：よくある ○：ときどきある △：まれ ×：みられない								
	発熱	頭痛	味覚・嗅覚異常	全身の痛み	だるさ脱力感	強い虚脱感	鼻づまり	くしゃみ	咳
新型コロナ	◎ 37.5℃以上程度	○	◎	○	○	○ ゆっくり進行する	△	△	◎ 途切れず続く
インフルエンザ	38℃以上の 高熱が突然現れる	強い頭痛	△	◎ しばしば強い	◎ しばしば強い	◎ 初期から出る	○	○	◎ ひどくなることも
風邪	△	△	△	軽い	軽い	×	◎	◎	◎ 軽度から中程度
アレルギー	×	○	△	×	○	×	◎	◎	○

日本医師会「新型コロナウイルス感染症外来診療ガイド（第2版）」を参照

毎日に寒さが加わり、風邪やインフルエンザも増えてきます。新型コロナウイルス感染症は、これらと症状が似ているため、自分で判断せずにすぐに医療機関に電話で相談し、受診をしましょう。



感染症に係る各種様式について

感染症拡大防止の観点から、発熱等の理由で医療機関を受診する場合は、受診当日は「出席停止」となります。その場合には、受診の証明となる受診日が記載された薬袋や医療機関の領収書の写しを「新型コロナウイルス感染症に関わる出席停止願」に添付の上、登校再開日に学校に提出してください。ただし、インフルエンザと診断された場合は別の様式（インフルエンザ療養報告書）になります。いずれの場合も、様式の提出がない場合は出席停止にはなりませんのでご注意ください。



この他にも、感染症に係る様式は「治癒証明書」「新型コロナウイルスワクチン接種のための出席停止願」があります。各種様式は本校にあります。また、本校ホームページからもダウンロードできます。

感染症に係る様式	場 合	記入者
治癒証明書	学校保健安全法施行規則により定められた感染症（麻疹、風疹、水痘、咽頭結膜熱、流行性耳下腺炎、新型コロナウイルス感染症等）と診断を受けた場合	医 師
インフルエンザ療養報告書	インフルエンザと診断を受けた場合（ただし、医師の診断で5日を経過せずに登校可能となった場合は治癒証明書を提出すること）	保護者
新型コロナウイルス感染症に関わる出席停止願	発熱等の風邪症状により医療機関を受診する場合（受診日は陰性陽性に関わらず出席停止。登校再開日に日付の記載された薬袋や領収書の写しを添付して提出すること）	保護者
新型コロナウイルスワクチン接種のための出席停止願	新型コロナウイルスワクチンを接種する場合（ワクチン接種前に提出すること）	保護者

新型コロナウイルス感染症に関わる出席停止願

申請日 令和 年 月 日

澁川青翠高等学校長 様

学年 組 番

生徒氏名

保護者氏名 印

下記により、出席停止扱いさせていただきますようお願いいたします。

記

1. 期 間 令和 年 月 日() 1日 - 校時 から
令和 年 月 日() 1日 - 校時 まで

2. 理 由 発熱、あるいは風邪症状（疑いも含む）により医療機関を受診したため
(体温 ℃)

証明書添付欄（受診日記載の薬袋又は医療機関の領収書等）
※裏面添付でも可

保護者が記入

学校長 様

インフルエンザにおける療養報告書

年 組 氏名

1 診断を受けた医療機関: _____

2 診断日: 令和 年 月 日 (診断型: A型 B型 不明) ※いずれかに○をつけてください。

3 登校再開日: 令和 年 月 日
(登校再開には下記の出席停止期間の基準1と2の両方を満たす必要があります。)
※下記に「発症日」と「解熱した日」を記入してください。

出席停止期間の基準	
1	発熱等の症状が出た日（発症日）を0日とし、翌日から数えて5日を経過している。 ⇒ 発症日: 月 日
2	解熱した日を0日とし、翌日から数えて2日（幼児にあっては3日）を経過している。 ⇒ 解熱した日: 月 日

上記のとおり相違ありません。

令和 年 月 日 保護者氏名 印

冬季休業中に受診を済ませましょう

まだ歯科の受診が済んでいない人に再度受診依頼をしました。
(12月17日付)学校健康診断は、年1回の自分の健康を知る貴重な機会です。進学や就職活動においても健康状況の欄を設けていることもあります。後になって慌てることのないように健康状態を備えておきましょう。



マスクは、すき間のないように装着。

できるだけ効果の高い**不織布マスク**を!!

市販マスクの性能 (実測値)

マスクの種類	マスクなし	ウレタンマスク	布マスク フィルターなし	不織布マスク	
				ルース	フィット
飛沫の捕集率	0%	18%	30%	55%	75%
吸い込み	0%	18%	30%	55%	75%
吹き出し	0%	52%	72%	76%	82%



『出典:群馬県ホームページより』