



今年も残すところあとわずかとなりました。みなさんにとって今年1年はどのような年でしたか？ 1年の締めくくりとして振り返りや反省とともに、やり残したことを済ませて気持ちよく新年を迎えられるといいですね。

基本の感染症対策を忘れずに 一感染予防の三原則一

感染源の除去

抵抗力を高める

- ✓ バランスのとれた食事
- ✓ 予防接種
- ✓ 適度な運動
- ✓ 十分な睡眠

感染経路の遮断

・ハンカチ
・マスク
を持ってきましょう
マスクは予備をカバンに入れておく◎

※保健室のマスクは、緊急用です。自分の分は自分で用意してください。

かぜの症状に加えて、急な高熱、悪寒や全身痛、のどの強い痛みなどがある場合、インフルエンザや新型コロナウイルスに感染しているかもしれません。早めに病院を受診しましょう。

○インフルエンザ

発症後5日、かつ解熱後2日が経過するまで

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
4日目に症状が軽快した場合	有症状				症状軽快	軽快後1日目	登校OK	
5日目に症状が軽快した場合	有症状				症状軽快	軽快後1日目	登校OK	

○新型コロナウイルス感染症

発症後5日、かつ症状の軽快後1日が経過するまで

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
3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	登校OK		
4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	登校OK	

※感染症に罹患し出席停止となった場合は、回復後「学校感染症に関する罹患届書」を提出してください。学校HPよりダウンロードまたは担任の先生から用紙をもらってください。

冬休みは デジタルデトックスにトライ

長期休みは、いつも以上にスマートフォンをはじめとしたデジタル機器を長時間使ってしまうがち……。だからこそ、デジタル機器から意識的に距離を置いて心身の疲労やストレスを軽減する「デジタルデトックス」にトライしてみませんか？

ただ、いきなりゼロにするのは難しいですし、挫折しやすいと思います。そこで、次のような工夫やルールを取り入れることによって、使用時間を減らせるようにしてみましょう。

- 使う場所を限定する
 - SNSなどの通知をオフにする
 - 電源を切る時間帯を具体的に決める
 - 手元に置かないようにする
 - 代替となる別の趣味などに時間を使う
-

12月1日は世界エイズデー

HIV・エイズとは

HIV(ヒト免疫不全ウイルス)が、免疫のしくみの中心であるヘルパーTリンパ球(CD4細胞)という白血球などに感染し、免疫力を低下させていきます。数年の潜伏期間を経て、本来なら自分の力でおさえることができる病気を発症するようになります。そのうち、代表的な23の疾患を発症すると、エイズ発症と診断されます。

HIV・エイズの治療

いまのところ、体の中からHIVを完全に取り除く治療法はありません。しかし、抗HIV療法の進歩により、エイズ発症前にHIV感染を知り、適切な治療を受ければ、エイズを発症することなく、感染前と変わらない日常生活を送ることができるようになりました。

HIV・エイズの検査

全国のほとんどの保健所で、無料・匿名で検査を受けることができます。HIV感染の心配が少しでもあれば、検査を受けてください。保健所ではHIV感染症・エイズや性感染症に関する相談をすることもできます。