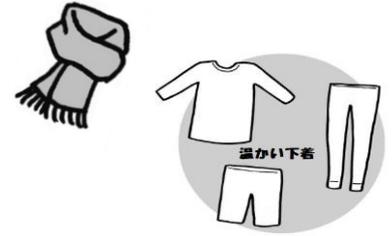


感染症警戒！ コロナ、インフルエンザ

11月になると、気温がどんどん下がってきます。防寒の準備をしましょう。体を冷やすことが、免疫力低下を招き、風邪を引きやすくなります。また、感染症の流行にも十分警戒が必要です。

コロナ？インフルエンザ？ Q&A



Q 検査の結果陽性だった場合は、何日欠席しなければならないですか？

A. コロナ:発症後5日を経過し、かつ、症状軽快後1日を経過するまで

インフルエンザ:発症後5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで

※出席停止に指定されている感染症です。**上記欠席期間は必ず守ってください。**上記欠席期間を外れる場合(短い場合も含む)は、医療機関を受診するようにしてください。

※検査の結果「上気道炎」「感染性咽頭炎」などの診断(いわゆる普通風邪)の場合は、出席停止ではありません。症状が軽快したら、登校可能です。登校許可証明書の提出は不要です。

Q.罹患や欠席を証明する用紙はどこにありますか？医療機関で記入してもらう必要がありますか？

A.所定用紙は学校HPからいつでもダウンロードしていただけます。医療機関で記入してもらう必要はありません。

本校HP・在校生手続き→ <https://www.hibari.jp/students/>

Q.出席停止期間が終了しても症状がなかなか治りません。欠席しないといけなんでしょうか？

A.まずは医療機関を受診してください。医師の指示により、**感染を拡げる恐れがあるので学校へ行ってはいけない**と指示された場合は、お休みしてください。そうでない場合は、登校してください。

Q.予防接種はしたほうが良いですか？

A.ある一定の予防効果はあると言われてはいますが、完全に感染を防ぐことはできません。また、副反応等の問題もありますので、周囲の流行状況等を考えて、主治医と相談の上、ご家庭でご判断ください。

11月9日は いい空気の日

換気をして空気を入れ替えると
良いことがたくさん

頭がスッキリする

感染症予防になる

こもった匂いや
湿気がとれる

換気をするときのポイントは

対角線の
窓を開けること



換気をして
新鮮な空気の部屋で過ごしましょう

猫背の人は要注意

勉強している時やスマホを見ている時、猫背になっていませんか？猫背は肩がこり、頭痛や目の疲れなど、さまざまな不調をひき起こします。

猫背にならない座り方

- 深く腰かけ、骨盤の上に体を乗せるイメージで背筋を伸ばす
- 足の裏を床につけ、足首と膝を90度にする

