

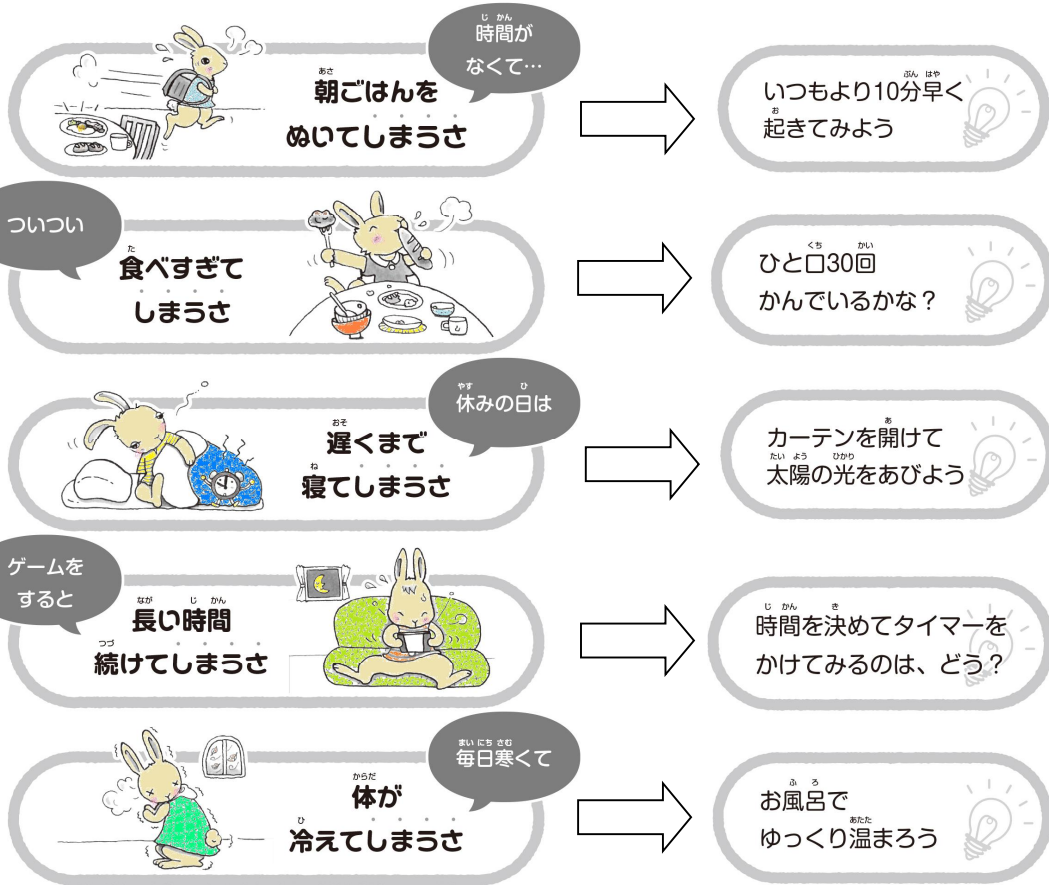
<保護者の方へ> お子様と一緒に読みください。



冬休みが終わり2学期後半がスタートしました。2学期後半は学年のまとめともいえる大切な時期です。健康な毎日を送れるようかぜやインフルエンザなどの病気に負けないようぶなからだづくりをしましょう。キーワードは「食事・運動・休養（睡眠）・排便」です。



だるい 気のアドバイスを届けよう！

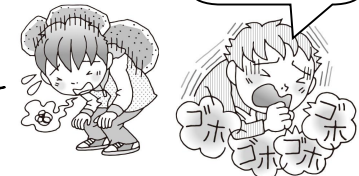


感染症を予防しましょう

朝、お子さんの体調はいかがでしょう。
ご家庭での検温をし、さくら連絡網に登録を
お願いいたします。特にのどの痛み、咳、体
の倦怠感などある場合は、無理をせずに家庭
で休養しましょう。

体がだるい・・・

咳が出る

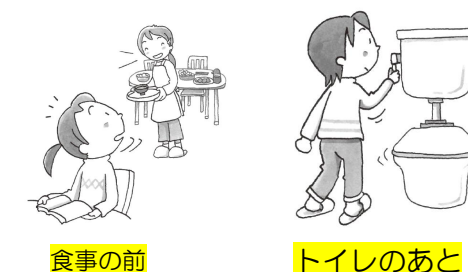


このタイミングできれいに手をあらいましょう！



せきやくしゃみ
をしたとき

たくさんの人がさわる
場所をさわったとき



食事の前

トイレのあと

2022-2023
シーズン

冬の感染防止対策
ー新型コロナ・インフルエンザの同時流行に備えてー

この冬は、新型コロナウイルス感染症がこの夏以上に流行し、季節性インフルエンザと同時流行する可能性があります。同時流行が起こった場合、発熱外来や救急医療がひっ迫することも想定されます。ご自身と身近な人の健康をまもるため、**事前準備を平時から行いましょう。**

基本的な感染対策

感染しない・させないことが何より重要です。以下の項目をおさらいし、今一度**基本的な感染対策**を徹底しましょう。

<感染対策チェックリスト>

☐ 適切なマスクの着脱	☐ 会話する＝マスクする
☐ 手洗い・手指の消毒	☐ ゼロ密
☐ 換気	

ワクチン接種

感染が拡大する前のワクチン接種をご検討ください。

- ☐ **新型コロナワクチン**の接種
⇒特に、オミクロン株対応ワクチンは、オミクロン株のほか、今後の変異株にも有効である可能性が高いとされています。
- ☐ **インフルエンザワクチン**の接種
⇒新型コロナワクチンの接種日に関わらず、いつでも接種可能です。
(同時接種も可能)

発熱等の症状が出た場合への備え

発熱等の症状が出た場合、発熱外来を速やかに受診できない場合があります。体調不良時に備えて、**備蓄**と**医療機関や相談先の確認**をしておきましょう。

<準備しておくよいもの>

☐ 体温計	☐ 日持ちする食料（5～7日分を目安に）
☐ 薬（常備薬、解熱鎮痛薬等）	
☐ 新型コロナ抗原定性検査キット （【体外診断用】又は【第一類医薬品】と表示されているもの）	
☐ 近隣の発熱外来等の情報	

医療機関が分からないときは・・・
受診可能な医療機関を案内します
受診・ワクチン相談センター
☎0570-052-092 【24時間対応】

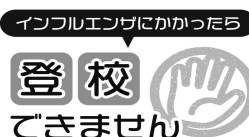
陽性と判明したら・・・
とちぎ健康フォローアップセンター
☎0570-003-189 【日中(8:30-17:15)】

療養期間中の健康相談や生活支援を行います

栃木県

インフルエンザ治癒証明書に替わる対応について

インフルエンザに限り、治癒証明書に代わり「インフルエンザ経過報告書」を活用します。発症後の体温の経過などを保護者の皆様に記録いただき、インフルエンザの出席停止期間である「発症した後5日、かつ、解熱した後2日を経過」したことを確認した上で、登校の際に学校に提出をお願いいたします。医療機関に「インフルエンザ経過報告書」がない場合は、学校で配付いたしますのでお知らせください。また、宇都宮市のホームページでもダウンロードできます。



小学生以上では、「発症したあと5日を経過し、かつ、解熱したあと2日を経過するまで」出席停止です。

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症		解熱	1日目	2日目		登校OK	
発症			解熱	1日目	2日目	登校OK	
発症				解熱	1日目	2日目	登校OK