



宇都宮市立若松原中学校

令和3年1月

新型コロナウイルス感染症対策

栃木県に、新型コロナウイルスの感染拡大による緊急事態宣言が発令されました。

「うつらない」「うつさない」ために、私たち一人一人ができる感染症対策を確認して、実行しましょう。

1 マスクの着用

- マスクと顔の間にすき間がないように着用しましょう。
- 落したり、汚れてしまったときのために、予備のマスクを持参しましょう。



2 こまめな手洗い

外から教室に入るとき、トイレの後、給食の前後、共通のものを触った後、せきやくしゃみ、鼻をかんだ後など、石けんやハンドソープを使って、ていねいに手を洗い、清潔なハンカチやタオルで拭きましょう。



3 3密の防止

- 密閉空間を避けるために、こまめに換気をしましょう。
2方向の窓・扉を同時に開けましょう。(対角線に20cm程度)
- 密集を避けるために、人との間隔はできるだけ空けましょう。
- 密接した会話や発声は、避けましょう。



4 健康な生活（睡眠・食事・運動）

免疫力を高めるために、十分な睡眠、バランスの取れた食事、適度な運動を心がけましょう。

5 毎朝の検温・健康チェック

毎朝、体温を測定して、検温カードに記入し、自分の体調を確認しましょう。

※ 休日も忘れずに体温を測定して、検温カードに記入しましょう。

発熱やせきなどのかぜの症状がある場合は、無理をせず、自宅で休養してください。



発熱等がある場合の受診方法

- ① まずは、最寄りの医療機関（かかりつけ医等）に電話で受診の相談をしましょう。
- ② 相談できる医療機関がない場合は、「受診・相談センター」に電話をしましょう。

受診・相談センター 電話番号：0570-052-092

受付時間：24時間受付（土日・祝日を含む）

インフルエンザ

なぜ出席停止なの？

出席停止期間



発症した後5日を経過し、
かつ 解熱した後2日を経過するまで

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	発熱	解熱				登校OK!	
発症	発熱		解熱			登校OK!	
発症	発熱	発熱	発熱	解熱		登校OK!	



「解熱した後、②日を経過するまで」のわけ

インフルエンザウイルスに感染すると、1～3日の潜伏期間の後、急に発症（発熱）します。感染した人からウイルスが出るのは、発症前の1日と、発熱の期間（3～5日くらい）、そして解熱後2日間くらいです。



「発症した後、⑤日を経過」のわけ

インフルエンザの治療薬を服用すると、ウイルスが残ったままでも2日くらいで熱が下がることがあります。この場合、解熱後2日を過ぎてても感染力が続くため、「発症した後、5日を経過」するまでは出席停止です。

保護者の皆様へ

インフルエンザが治って、登校する際には、「インフルエンザ経過報告書」に必要事項をご記入のうえ、ご提出ください。

また、医療機関で報告書をいただけない場合には、学校のホームページに掲載してある「インフルエンザ経過報告書」をご使用ください。

「トップページ＞メニュー＞各種様式＞インフルエンザ経過報告書」

よろしくお願ひいたします。

