

# 保健だより 11月号

徳島北高等学校 令和4年11月1日

実践、北高ライフ！

- ・ゼロ密を徹底する
- ・手洗い
- ・マスクの着用
- ・教室の換気



## \*\*\*新型コロナウイルス感染再拡大防止に向けて\*\*\*

令和4年10月4日(火)から、とくしまアラートが感染観察(レベル1)に！

### 1, 引き続き「基本的感染防止対策」の徹底をお願いします。

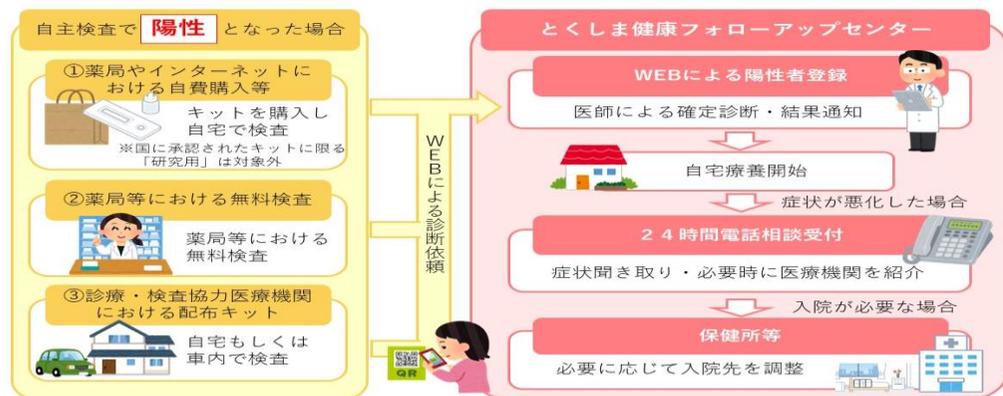
- ① マスクの着用について、距離が確保できない場合や会話をする場合など、適切な場面での着用をお願いします。
- ② 手洗いうがいの徹底や、「換気しながらの空調利用」など効果的な換気も行いましょう。
- ③ 本人だけでなく、同居の家族も含めて少しでも体調不良の方がいる場合は、速やかに医療機関に相談または検査の受診をお願いします。



### 2, とくしま健康フォローアップセンターのご案内

抗原定性検査キットを用いた自己検査の結果が「陽性」となった場合に、無症状もしくは軽症で重症化リスクがなく、医療機関受診を必要としない方を対象に、速やかに診断・療養（WEBによる医師の診断・陽性者の登録など）を行うことができる「とくしま健康フォローアップセンター」が開設されました。

(電話 0570-783-880：24時間対応)



## ～インフルエンザの予防接種が始まっています～

### ◆予防接種の効果

- ・発症を抑える効果  
(接種すれば絶対にかからない、というものではありません。)
- ・重症化を予防する効果



※予防接種の効果は、接種後2週間ほどで現れ、約5か月持続します。

※インフルエンザは12～3月頃に流行するので、11月中に受けておくことをおすすめします。

### ◆インフルエンザに罹患した場合

学校安全法第19条に基づき、以下の期間、出席停止扱いとなります。

インフルエンザの出席停止期間

**発症後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで。**

「発症した後5日を経過」かつ「解熱した後2日を経過」の両方を満たす期間、登校できません。

※発症とは、病院を受診した日ではなく、インフルエンザ様症状（38度以上の発熱など）が始まった日のことで、その日を0日と数えます。

### ちょっと一息。相談室より

みなさんこんにちは。ここ数日、朝晩の冷え込みが厳しくなってきましたね。

今月は実力テストがあります。また、先月末から、徳島県高等学校総合文化祭も始まりました。文化部のみなさんは、日頃の取り組みの成果を発表して、芸術の秋を満喫してください。

体調管理はもちろんですが、心の健康も大事です。気づかないうちにストレスをためこんではいませんか？今月のスクールカウンセラー和田先生の来校日は7日と21日になっています。保護者の方も担任の先生を通じてお気軽にカウンセリングを利用してください。上手にカウンセリングを利用して、すっきりと気持ちの良い生活を送りましょう。