



令和5年9月29日(金)
三沢高等学校 保健室

新型コロナウイルス感染症の出席停止期間

全国的に新型コロナウイルス感染症に加え、インフルエンザも流行してきています。登校前には、引き続き検温や健康観察を行ってください。その結果、熱があったり、体調がいつもと違うと感じたりするときには、無理せず自宅で休養することや、通院することが推奨されています。新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの出席停止期間は次のとおりです。自分自身の健康と周囲の人の健康を守ることができる行動を考えていきましょう。

基準 発症した後五日を経過し、かつ、症状が軽快した後一日を経過するまで出席停止

発症 症状あり 症状が 軽快 症状 軽快後 登校可能

発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目

インフルエンザ!?

登校再開はいつになる?



原則 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です。

発熱 解熱 解熱後 登校可能

発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目

【新型コロナウイルス感染症】

- ※1 発症日翌日を1日目と数えます。
- ※2 発症から5日を経過しても症状が軽快してから1日を経過しなければ登校はできません。
- ※3 発症から10日を経過するまではマスクの着用が推奨されています。

【インフルエンザ】

- ※1 発症日翌日を1日目と数えます。
- ※2 発症から5日を経過しても、解熱してから2日を経過しなければ登校できません。

厚生労働省：「新型コロナウイルスに関するQ&A（一般の方向け）」より抜粋

*（新型コロナウイルス感染後の）周りの方への配慮（以下の理由で※3が推奨されています!）

10日間が経過するまでは、ウイルス排出の可能性があることから、不織布マスクを着用したり、高齢者等ハイリスク者と接触は控える等、周りの方へうつさないよう配慮しましょう。発症後10日を過ぎても咳やくしゃみ等の症状が続いている場合には、マスクの着用など咳エチケットを心がけましょう。

*家族が新型コロナウイルス感染症にかかったら、どうしたらよいですか。

ご家族、同居されている方が新型コロナウイルス感染症にかかったら、可能であれば部屋を分け、感染されたご家族のお世話はできるだけ限られた方で行うことなどに注意してください。（令和5年5月8日以降は、5類感染症に移行したことからご家族や同居者の外出自粛は求められていません。）

外出する場合は、新型コロナにかかった方の発症日を0日として、特に5日間はお自身の体調に注意してください。7日目までは発症する可能性があります。こうした間は、手洗い等の手指衛生や換気等の基本的感染対策のほか、不織布マスクの着用や高齢者等ハイリスク者と接触を控える等の配慮をしましょう。



あなたにもできる

救命処置

救急車の到着まで

約10分

119番通報してから救急車が到着するまで9.4分（全国平均）※1。

心停止では、1分ごとに救命率が10%低下するといわれています。また、脳は酸素がなくなると3~4分で死にいたります※2。救急車を待っているのは手遅れになることがあるのです。

誰でも使えます！



どこにあるのか チェックしておいてね。

事故や病気で心臓が止まってしまった人がいたとき、その場に居合わせた人が胸骨圧迫を行うことで何もせず救急車を待つ場合と比べ約2倍、AEDを使用すると約6倍命を救うことができます※3。受講した救命講習会で学んだ自他の命を守る行動を振り返りましょう。

※1：総務省報道資料「令和4年版救急・救助の現況」

※2：厚生労働省「CPR／心肺蘇生法」 ※3：日本AED財団HP

10月・11月スクールカウンセラー来校日

10月13日（金） 9:00～12:00

11月 1日（水） 13:00～16:00

11月22日（水） 9:00～12:00

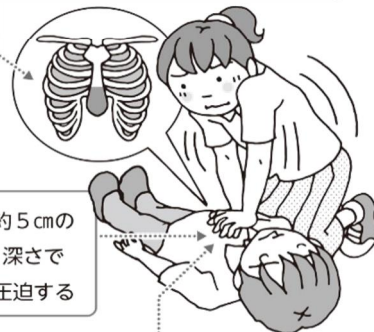
※相談を希望する生徒は、担任か保健室までお知らせください。

※保護者の方もご利用いただけます。スクールカウンセラーやスクールソーシャルワーカーとの相談をご希望の際は、担任か担当（0176-53-2168）までご連絡くださるようお願いいたします。

胸骨圧迫の方法

胸骨圧迫は、止まった心臓の代わりに脳と心臓に血液を送る唯一の方法です。

胸骨の下半分を手の根本で強く押す



約5cmの深さで圧迫する

真上から100～120回／分の速さで力強く！

ポイントは

「強く」「早く」「絶え間なく」！



普段通りの呼吸がないとき、判断に迷ったときは、ただちに開始します。

AEDの使い方

AEDは、電気ショックを与えて心臓を再び動かす救命器具です。

① AEDの電源を入れる。



② 音声の指示通りにパッドを貼る。



③ 必要であれば、周囲の安全確認後、電気ショックを行う。



AEDの音声指示に従うだけなので、誰でも簡単に使えます。

ない ない は

体とこころのピンチ!?

やる気が出ない

何をしても楽しくない

ごはんがおいしくない

ウンチが出ない

体や心のSOSサイン
かもしれません。

やってみよう

■ 生活リズムを整える

■ 体を動かす

■ 好きなことをする

■ 信頼できる人に相談する

