



寒くても換気しよう



換気をしないと…!

体調不良になりやすい

空気中の二酸化炭素の量が多くなると、頭痛や吐き気、息苦しさなどが現れることがあります。



感染症にかかりやすくなる

ウイルスが空気中に漂ったままになります。カゼなどの感染症を引き起こしやすくなります。



アレルギーを発症するかも

ホコリやダニ、カビなどがたまると、吸い込んでアレルギーを発症する可能性があります。



換気のポイントは“空気の流れ”



短時間でもいいので換気する

対角線上の2カ所で空気の通り道を作る

「寒いから」と閉めきるのは×。こまめに新鮮な空気を取り込みましょう

年末年始は気持ちの良い晴天が続いて、心晴れやかにお正月を過ごすことができました。みなさんも、ゆっくり過ごすことができましたか?今年もよろしくお願ひいたします。新型コロナウイルスに加え、インフルエンザも流行の兆しがあり、油断できない3学期を迎えています。2つの感染症の予防方法は同じです。場に応じたマスクの着用、丁寧な手洗い、換気等を意識して、元気に過ごしましょう。

今年も
よろしく
お願ひします

新型コロナウイルスとインフルエンザの同時流行に備えて...

感染症が増える冬、今年は例年と違うところがあります。それは、新型コロナウイルス感染症だけでなく、インフルエンザに感染している人も増えていることです。

この冬は新型コロナウイルスとインフルエンザが同時に流行する可能性が非常に高く、より一層の注意が必要です。また、発熱した際は練馬区より重症化リスクに応じた外来受診・療養の協力が求められています。中学生は、基礎疾患がない場合、重症化リスクは「低い」とされています。重症化リスクが低い場合の検査・療養の流れは右図のようになっております。ご確認をお願いします。

検査キットや解熱鎮痛薬をあらかじめ購入しておきましょう。

- 検査キットは、国が承認したものを使用してください。
(「体外診断用医薬品」または「第1類医薬品」と表示)
- 症状がある方や濃厚接触者の方で、検査キットの入手が困難な方には、都が配布しています。専用サイトからお申込みください。
お問合せはこちら ▶ 0570-020-205 (9時~19時)



症状が重いと感じた場合は発熱外来がある病院か、かかりつけ医へ

発熱等の症状が出たら...

抗原検査キットにて自宅で検査をする。

コロナ陰性

コロナ陽性

自宅療養

- ・東京都陽性者登録センターに登録する
- ・医師の診察や、薬の処方を希望する場合は、発熱外来がある病院を受診する。
※東京都臨時オンライン発熱診療センターでオンライン診療を受けることもできます。(9時~24時まで。土/日/祝含む。)

受診を希望する人は、かかりつけ医か近くの医療機関へ

東京都陽性者登録センター



インフルエンザの診断

インフルエンザ以外の診断

自宅療養

原因に応じた対応

いつまで出席停止?

新型コロナウイルスとインフルエンザで出席停止期間が異なるので注意しましょう。

インフルエンザ→

↓ 新型コロナウイルス

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。

※1 発熱中 ※2 解熱 ※3 登校可能

| 発熱期間 | 0日目 | 1日目 | 2日目 | 3日目 | 4日目 | 5日目 | 6日目 | 7日目 |
|------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 2日間 | 発熱 | 発熱 | 発熱 | 発熱 | 発熱 | 発熱 | 発熱 | 発熱 |
| 3日間 | 発熱 | 発熱 | 発熱 | 発熱 | 発熱 | 発熱 | 発熱 | 発熱 |
| 4日間 | 発熱 | 発熱 | 発熱 | 発熱 | 発熱 | 発熱 | 発熱 | 発熱 |
| 5日間 | 発熱 | 発熱 | 発熱 | 発熱 | 発熱 | 発熱 | 発熱 | 発熱 |

※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はできません。

※3 表中の「発熱期間」の最後の日に解熱したとします。

| ご自身で日付を記入し、療養の参考にして下さい→ | | 0日目 | 1日目 | 2日目 | 3日目 | 4日目 | 5日目 | 6日目 | 7日目 | 8日目 | 9日目 | 10日目 | 11日目 | |
|-------------------------|--------|-------|-----------------------------|-----------|------|-----------------|-----|-----|-----|------|--|------|------|--|
| 自宅療養者 宿泊施設療養者 | 症状のある方 | 発症日 | 不要不急の外出自粛 (発症日を0日目として7日間) | | | | | | | 療養解除 | 自主的な感染予防行動の徹底期間 | | | |
| | 症状のない方 | 検体採取日 | 不要不急の外出自粛 (検体採取日を0日目として7日間) | | | | | | | 療養解除 | 療養が解除されても、 ・症状がある方は10日 ・症状がない方は7日 経過するまで、 感染リスクがあるため、 自主的な感染予防行動 の徹底をお願いします。 | | | |
| | | | 不要不急の外出自粛 | 抗原検査キット陰性 | 療養解除 | 自主的な感染予防行動の徹底期間 | | | | | | | | |

ご不明な点は、石神井中学校までご連絡ください。

TEL:03(3997)3131