



ほけんだより 12月



令和4年12月2日
練馬区立関中学校 保健室

寒さが身にしみる気候になってきました。例年、12月頃になるとインフルエンザの流行が始まります。ここ数年、インフルエンザの流行は見られませんが、今年は新型コロナウイルスとの同時流行が心配されています。11月中旬には、八王子市の学校でインフルエンザ様疾患による学年・学級閉鎖を行った学校がありました。

新型コロナウイルスやインフルエンザの予防接種を受ける予定の人でまだ接種していない人は、早急に済ませましょう。特に3年生は受験がありますので、早めに接種することをお勧めします。



新型コロナウイルスとインフルエンザ 同時流行に備えよう

新型コロナウイルス感染症と季節性インフルエンザが同時に流行すると、発熱外来がひっ迫する可能性があります。下記の点を参考に、感染が拡大する前の準備をお勧めします。

健康観察や基本的な感染症対策の継続

日頃から健康観察を心がけ、引き続き換気、手洗い、適切なマスクの着脱など、基本的な感染症対策をお願いします。

ワクチン接種

感染が本格的に拡大する前に、新型コロナワクチンやインフルエンザワクチンの接種を検討することをお勧めします。

②抗原検査キットや解熱剤、食料品や日用品の準備

今夏を上回る感染拡大が生じた場合は、医療機関にすみやかに受診ができない可能性も考えられます。発熱などの体調不良に備えて、あらかじめ検査キットや解熱剤を準備し、セルフケアの準備をしておきましょう。また、自宅療養に備えて、食料品や飲料水、日用品などを準備(5~7日分を目安)しましょう。

※抗原検査キットは、「研究用」ではなく、国が承認した「医療用」または「一般用」のキットを使用してください。

参考資料：厚生労働省ホームページ「新型コロナウイルス・季節性インフルエンザの同時流行に備えた対応」



感染予防にマスクと手洗いが有効な理由



新型コロナウイルスやインフルエンザ、かぜの主な感染ルートは「飛沫感染」や「接触感染」と言われています。

せきやくしゃみでつばと一緒に飛んだウイルスが、空気中を漂い、それを吸い込むことで感染します。また、ウイルスが付いたところを触った手で食事をすると、ウイルスを体の中に取り込んでしまいます。

飛沫感染

せきやくしゃみでウイルスが飛び散り、空気中を漂う



1回のくしゃみで4メートル近くウイルスが飛び散る

接触感染

せきやくしゃみをとっさに手で覆うことができたのはとてもよい!

しかしその手でそのまま触ったり、ハンカチで拭いただけで触ったところにはウイルスが付く



マスク

空気中のウイルスを吸い込まないように、ウイルスをまき散らさないようにしましょう。



手洗い

気付かないうちに手に付いたウイルスを、せっけんで洗い流しましょう。

保護者の皆様へ

現在、新型コロナウイルスの感染拡大が続いていて、練馬区から発表されている陽性率や新規感染者数も増加傾向です。改めてのお願いになりますが、**本人およびご家族の体調不良(のどの痛み、咳、鼻水、頭痛、発熱など)がある場合には、登校を控えて自宅で休養し、状況に応じて受診、PCR検査や抗原検査等を受けていただくようお願いいたします。**

<練馬区内医療機関からの陽性報告者数>

※12月1日現在 練馬区ホームページより

期間	陽性者数(人)	陽性率(%)
10/23~10/29	911	21.5
10/30~11/5	1278	33.6
11/6~11/12	1730	32.3
11/13~11/19	1959	41.0
11/20~11/26	2361	46.4

※陽性率とは、検査数に占める陽性者の割合です。

※医療機関を受診せず、検査キットを用いた自己検査等で陽性となり、東京都陽性者登録センターにおいて登録された方は上記の陽性者数含まれていません。

東京都では、発熱等の症状が出たときや濃厚接触者になった方に、検査キットを無料で届けてくれるサービスがあります。QRコードが読み取れない場合や申し込み等の詳細については、練馬区や東京都のホームページに記載されていますのでご確認ください。

発熱等の症状があらわれた方に **ご自宅に検査キットを無料でお届けします！**

東京都では、**のどの痛みや発熱など新型コロナを疑う症状**が出た時に、まずはご自宅で検査できるよう、これらの症状がある方や濃厚接触者の方に、**体外診断用医薬品として承認を受けた抗原定性検査キットを最短で翌日**にお届けしています。結果はその場で分かります(15分程度)。感染拡大防止のため、ぜひご活用ください。

■ 申込専用WEBサイト <<24時間受付 土日祝も対応>>

▶ **有症状者の方**
<https://tokyo-onsettestkit.jp/>  ● 正午までの申込みは**翌日**配送

▶ **濃厚接触者の方** (無症状)
<https://tokyo-testkit.jp/>  ● 世帯申込みも可
● 3日程度でお届け

◎ お問い合わせ先：
東京都検査キット直接配送事務局コールセンター
0570-020-205 (9時~19時 土日祝も対応)
※ WEBの環境がない方は、こちらからもお申込みできます

※ 検査結果が**陽性疑い**の場合、薬の処方が必要でない方は、**東京都陽性者登録センター**で**陽性確定診断**を受けられます。
(登録いただくと健康観察サービス、配食・パルスオキシメーター貸与、宿泊療養が利用できます)

◆ **陽性者登録センターの概要・登録申請はこちら**
<https://bit.ly/3zZiUzv>  65歳未満で、入院を要しない・治療薬や酸素投与が不要・妊娠していない方が登録対象です。

~新型コロナウイルスの感染が疑われる場合の対応方法~

※練馬区ホームページ「重症化リスクに応じた外来受診・療養のリーフレット」より引用


新型コロナウイルスの重症化リスクの低い方の場合
(高齢者・基礎疾患がある方・妊婦・小学生以下の子供 **以外の方**)

発熱などの症状が出たら...

まず、ご自身で抗原検査キットで検査してください。

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。

申込みはこちら 

申込みに関するお問合せはこちら → **0570-020-205** (毎日: 9時~19時)

新型コロナの検査結果が陽性だった場合

1. 東京都陽性者登録センターに登録

健康観察、食料品・パルスオキシメーターの配送、宿泊療養施設での療養などの支援が受けられます。

登録方法にお困りの方は、うちさぼ東京にご相談ください。

登録は
こちら



2. 体調不安や療養中の困りごとは、うちさぼ東京へ相談

0120-670-440 (毎日：24時間)



特に医師の診察や薬の処方を希望する方は、
発熱外来（診療・検査医療機関）を受診してください。

電話・オンライン診療を実施している医療機関もあります。

診療・検査医療機関
マップ・一覧



受診を迷った場合は、**東京都発熱相談センター**や、**#7119（救急相談センター）**
などをご利用ください。

☑ **東京都発熱相談センター** (毎日：24時間)

03-6258-5780 03-5320-4592

療養期間について

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				

療養解除後の自主的な感染予防行動の例

●健康状態の確認（検温など） ●マスクの着用 ●高齢者等ハイリスク者との接触、ハイリスク施設への不要不急の訪問、感染リスクの高い場所の利用や会食を避ける

新型コロナの検査結果が陰性だった場合

受診を希望する方は、**かかりつけ医** または **お近くの医療機関** へ

検査で陰性でも、新型コロナやインフルエンザなどに感染している場合があります。
感染拡大を防ぐため、体調不良が続くときは、自宅で療養をお願いします。

※重症化リスクの高い方(高齢者・基礎疾患がある方、妊婦等)、小学生以下のお子様は、
発熱外来を受診してください。

* 学校感染症について *



12月になり、かぜやインフルエンザ、感染性胃腸炎などの感染症が流行する季節となりました。引き続き、新型コロナウイルスの流行も心配です。今後も、学校では感染症の予防と体調不良の生徒への迅速な対応に努めていきます。

さて、感染症の中には、本人の休養と他人への蔓延を防ぐため、学校保健安全法の規定により「出席停止」となる感染症（学校感染症）があります。**※「出席停止」の場合は、欠席に扱いはなりません。** 学校感染症は下記の通りです。学校感染症と診断されましたら、早急に学校までご連絡いただき、医師から登校の許可が得られるまでの間は、ご家庭でゆっくり療養してください。

なお、登校の際には保護者様記入の「登校届」が必要になります。必ず「登校届」持たせて登校するよう、お願いいたします。「登校届」は、学校のホームページからダウンロードし、ご家庭にてプリントアウトしていただくか、学校にある用紙をご兄弟や友人などを通じてお渡することもできます。

また、新型コロナウイルスの感染予防のため、発熱の有無に関わらず、かぜ症状などの体調不良がある場合はお休みしていただくことをお願いしております。また、ご家族にかぜ症状などの体調不良がある場合も、お休みいただくようお願いいたします。なお、この場合、出席停止扱いとしていますが、登校届の提出は不要です。

ご不明な点等がありましたら、関中学校保健室までお問い合わせください。

学校感染症と出席停止の基準			
種別	病名	出席停止の期間 (H24.4改正)	
第一種	鳥インフルエンザ (H5N1) 新型コロナウイルス	治癒するまで (病気がなおるまで)	
第二種	インフルエンザ	発症した後5日、かつ、解熱した後2日経過するまで	ただし、症状により学校医 その他医師が 感染の恐れが ないと認めた 時は、この限り ではない。
	百日咳	特有の咳がとれるまで、または、5日間の適正な抗菌性物質製剤による治療が終了するまで	
	麻疹 (はしか)	熱が下がってから3日経過するまで	
	流行性耳下腺炎 (おたふくかぜ)	耳、顎または舌の下が腫れ出した後5日を経過し、かつ、全身状態が良好になるまで	
	風疹 (三日はしか)	発疹が消えるまで	
	水痘 (みずぼうそう)	すべての発疹がかさぶたになるまで	
	咽頭結膜熱 (プール熱)	主な症状がなくなったあと2日経過するまで	
	結核	専門医等において感染の恐れがないと認められるまで	
第三種	腸管出血性大腸菌感染症 (O-157等)	症状により学校医、専門医により 感染の恐れがないと認められるまで。	
	流行性角結膜炎		
	急性出血性結膜炎		
	コレラ・細菌性赤痢		
	溶連菌感染症		
	ウイルス性肝炎		
	手足口病		
	伝染性紅斑		
	マイコプラズマ感染症		
	感染性胃腸炎 (ノロウイルス等)		
その他			

- 医師より、登校許可の診断が出されましたら、「登校届」を記入し、登校時に学校に提出してください。学校のHPからプリントアウトするか、学校にある用紙をお渡することもできますので、必要な場合はお申し出ください。
- 本人・ご家族のかぜ症状で欠席する場合も出席停止になりますが、登校届の提出は不要です。

早わかり

インフルエンザの出席停止期間

インフルエンザと診断された場合の出席停止の期間は、法律[※]で次のように定められています。

発症した後5日を経過し、かつ、^{解熱}解熱した後2日 (幼児にあっては、3日) を経過するまで

● 実際の例で考えてみると… ●

受診した日ではなく、症状が始めた日 → 発症日 0日目

発症後 1日目 → 発熱 解熱 解熱後 1日目

発症後 2日目 → 発熱 解熱 解熱後 2日目

発症後 3日目 → 発熱 解熱 解熱後 3日目

発症後 4日目 → 発熱 解熱 解熱後 4日目

発症後 5日目 → 発熱 解熱 解熱後 5日目

発症後 5日を経過した後

OK

OK

★ 熱が下がって2日以上たっても「発症後5日」を過ぎないとダメ。

★ 「発症後5日」を過ぎていても、熱が下がって2日以上たないとダメ。

※ 学校保健安全法施行規則の一部を改正する省令 (平成24年文部科学省令第11号)