



新年明けましておめでとうございます。

3rd ステージが始まりましたが、まだまだ寒暖差の激しい日が続いています。冬休みに体調を崩した人はいませんか。冬は気温や湿度が下がり、空気が冷たく乾燥するため、感染症がより流行しやすくなります。今まで以上に感染症予防対策を徹底しましょう。

## 新型コロナウイルスに嚴重注意です

冬休みの間にも新型コロナウイルスの感染拡大が続き、栃木県の警戒度基準が「**感染嚴重注意**」に引き上げられました。栃木県内の感染者も、過去最高人数を更新しています。

感染が拡大すればするほど、今までの生活が送りづらくなってしまいます。感染の拡大を抑えるために、中学生のみなさん一人ひとりにもできることがあります。今まで以上に感染症対策を徹底しましょう。

### ○感染のリスクが高まる場面を避けましょう

- ・ 換気が悪い密閉空間
- ・ 人が密集している場所（大人数が集まっている狭い場所）
- ・ マスクなしでの会話

を避けましょう。

### ○ウイルスが体に入り込まないようにしましょう

- ・ 手洗い・うがいを丁寧にしましょう  
(家に帰ったとき、食事の前、トイレのあとなど)
- ・ マスクの着用
- ・ 不要不急の外出はできるだけ避けましょう

### 保護者の方へ 登校前の健康観察をお願いします

登校後すぐに体調不良を訴える生徒がいます。感染症対策のため、せっかく登校してきても、すぐに早退となってしまう場合もあります。

感染症の流行を防ぐには、初期症状のサインを見逃さないことが大切です。登校前に様子が少し違うと感じたら、無理をせずご自宅で様子を見ていただきますようお願いいたします。



# インフルエンザについて

新型コロナウイルスにも注意が必要ですが、冬になると大きく流行するのがインフルエンザです。インフルエンザウイルスは毎年少しずつ形を変えて流行を起こすので、注意が必要です。どちらの感染症も予防するために、表面の対策を一人ひとり必ず行いましょう。

## 症状について

インフルエンザの潜伏期間は2～3日と短く、急な悪寒から38℃～40℃の突然の発熱で発症することが多いです。倦怠感があり、筋肉痛や関節痛などが起こります。さらに、発熱後、数日で咳や鼻水がひどくなります。また、腹痛、嘔吐、下痢のような胃腸炎のような症状があるときもあります。

一般的には、普通のかぜよりも症状が重くなることが多いですが、ちょっとしたかぜのような軽い症状だけの場合もありますので注意が必要です。

そのため誤った自己判断は危険です。風邪をひいたかなと感じたら、体温を測り、様子を見るようにしてください。それでも、症状が改善されない場合は、早めに医師による診察を受けるようにしましょう。重症化する前に医師に相談をお願いします。

## 合併症について

インフルエンザは発症後、まれに症状が重症化し、合併症を引き起こしてしまうことがあります。呼吸が速く息が苦しい、また胸が痛いなどの症状がある場合は、肺炎に注意が必要です。特に、最も重い合併症が「インフルエンザ脳症」です。けいれんや意識障害などの症状が特徴です。反応がおかしい、ぼうっとしている、突然言動がおかしくなったり、けいれんが繰り返し起きるなどの症状が見られたりした場合には、インフルエンザ脳症の可能性がありま。す。直ちに医療機関を受診することをおすすめします。

## インフルエンザと診断されたら…

出席停止となりますので、診断されたら学校に必ずお知らせください。治って登校するときには、主治医の先生に「**意見書**」を記入していただき、登校する初日の朝に必ず担任の先生に提出してください。

### 保護者の方へ

今年度から、出席停止で学校を欠席した場合、その疾患によって「意見書」か「登校届」を学校へ提出していただくことになりました。用紙は学校ではなく、小山地区医師会会員の病院で発行していただけます。