

インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症は  
「受診した医療機関から特に指示が無い  
場合は、意見書の提出がなくても登校は可能」

※病院から再診や意見書提出等の指示が  
あった際には、従うようお願いいたします。

### 新型コロナウイルス感染症の出席停止期間

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 症状が 症状が 症状が 登校可能  
症状あり 軽快 軽快後

発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目

※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。

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

### インフルエンザ!?

登校再開は  
いつになる?



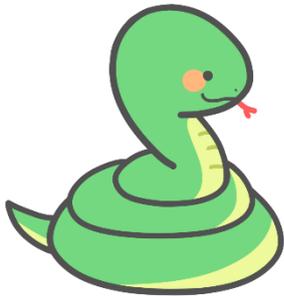
※1 発症日翌日を1日目と数えます。  
※2 発症から5日を経過しても、解熱してから2日を経過しなければ登校はできません。

# ほげんだより



令和7年1月  
南河内第二中学校  
保健室

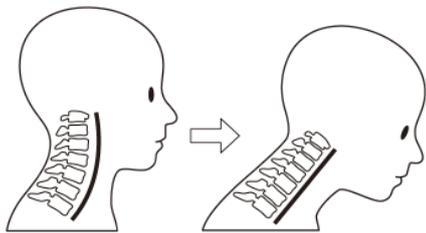
新年が始まりました。新年早々、  
体調を崩さないよう、規則正しい生活リ  
ズムや感染症対策に取り組みましょう。  
朝から体調が良くない場合には検温を  
し、無理せず休みましょう。



「体調が良くない」、「感染症が流行っている」  
場合にはマスクを付けて過ごしましょう。  
手洗い、換気も忘れずに行いましょう。  
各自、各クラスでできることに取り組み、感染症に  
負けず、元気に過ごしてくださいね。

### 姿勢は大丈夫?

前傾姿勢によるストレートネック



頭を30度前に傾けると、頸椎の彎曲が失われた分、首には頭の重さの約3倍の力がかかるといわれています。

頭の重さは、ボーリングのボールの重さ(約5~6kg)とほぼ同じであるといわれています。本来、頸椎は彎曲した形によって頭の重みを分散して支えています。前傾姿勢で首の角度が傾くほど、頸椎にかかる負担は増え、周囲の首や肩の筋肉にも負担がかかるようになります。

知らないうちに背中が丸くなり、視線が下がっていませんか?



前傾姿勢になる時間が長くなっていないか、1日を振り返ってみましょう。

ストレートネックにご注意を!

ストレートネックが続くと起こる体の不調



首や目の筋肉に強い負担がかかることと血流が妨げられ、全身にさまざまな不調を来します。

ストレートネックを予防・改善するには

勉強のとき



骨盤を立て、背筋を伸ばして座ります。

スマートフォンなどを使うとき



肘に手を添えて首を立てるようにします。

ストレッチ



前傾姿勢が続くときには、姿勢に注意し、首や肩周りの筋肉をほぐすストレッチを行いましょう。

「出典 少年写真新聞社」