



令和5年度 10月号
宇都宮工業高校 養護教諭

新型コロナウイルス感染症が5類に移行してからみなさんの意識には変化がありましたか？今後も、新たな変異株による感染拡大やインフルエンザとの同時流行が懸念されます。「健康観察・こまめな手洗い・換気」を続けましょう。また、登校前に体調がすぐれない際は検温やマスクを着用する、大事をとって休むなどしましょう。

新型コロナウイルス感染症やインフルエンザ等に感染した場合は医師の指示に従い、また学校保健安全法施行規則における出席停止期間はお休みいただくようお願いいたします。

学校保健安全法施行規則における出席停止期間



新型コロナウイルス感染症

- 「発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで。」
※無症状の感染者に対する出席停止の期間の取扱いについては、検体を採取した日から5日を経過するまで。
- ※「症状が軽快」とは、従来社会一般における療養期間の考え方と同様、解熱剤を使用せずに解熱し、かつ、呼吸器症状が改善傾向にあることを指す。
- 出席停止解除後、発症から10日間を経過するまでは、当該生徒に対してマスクの着用を推奨する。

新型コロナウイルス感染症	発症日	発症後						
	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症後2日目に症状軽快した場合	発熱等	発熱等	症状軽快	軽快後1日目	登校不可	登校不可	登校可能	
発症後5日目に症状軽快した場合	発熱等	発熱等	発熱等	発熱等	発熱等	症状軽快	軽快後1日目	登校可能

“🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷”

宿題やテスト勉強、部活など毎日忙しい日々を過ごしているみなさん。やることがたくさんあって、何も手につかない！となったことはありませんか？

そんな時は、やらなければいけないことを「見える化」してみてください。まず、やらなければいけないことをノートや付箋に書き出してみてください。次に、書き出したことに優先順位をつけます。このように、考えを紙に書いて「見える化」すると、頭の中が整理され、「今はこれをすればいいんだ」と分かって、焦らずに取り掛かることができます。

💡なんとなくモヤモヤした気分の時も、紙に書く方法はおすすめです。その時に思いつく言葉を書いていくと、だんだん何が嫌なのか、何が不安なのかが分かってきます。そうして「私はこう感じていたんだなあ」と客観的に自分の気持ちに気づくことができます。

“🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷”