

ほけんだより

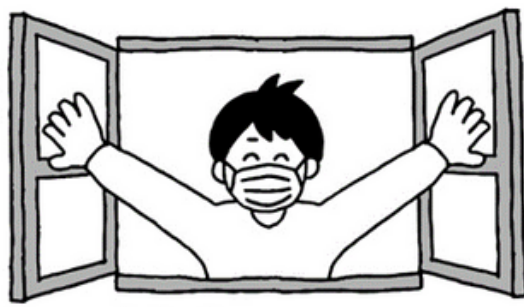
三重県立上野高等学校 保健室

先週末から咽頭痛・咳・頭痛などの風邪様症状を訴え欠席する生徒が増えています。新型コロナウイルス感染症に罹患した生徒も各学年で複数名みられます。

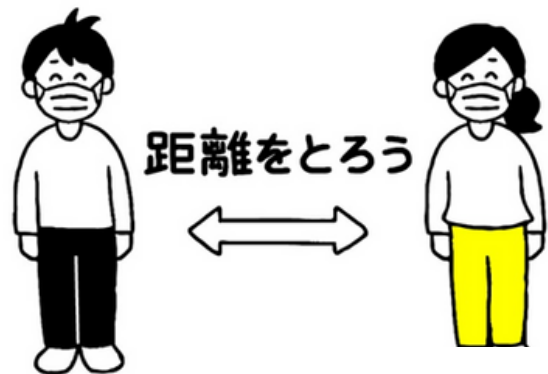
療養中の人は、無理をせずにしっかり休養してくださいね。授業のことなど心配があれば担任や学年へ相談してください。

生徒のみなさん、体調不良時は登校を控え家庭で休養しましょう。

守れていますか？コロナウイルス対策



換気しよう



距離をとろう



咳エチケット

うがい

手洗い

アルコール
消毒



適度な運動
十分な睡眠
バランスのとれた食事

黙食も忘れずに！

【再掲】知っておくと 安心！

もし、自分や家族が感染したときには・・・

伊賀市では、「自宅療養をするお子さんとその保護者の皆様へ～自宅での過ごし方～」冊子を作成しています。

小さなお子さん向けですが、どなたにも参考になりそうな内容です。自宅療養中の体調急変への不安軽減や、家庭内感染予防に1度見てください。

もちろん、伊賀市以外に居住している人も利用してくださいね。

「自宅療養をするお子さんとその保護者の皆様へ～自宅での過ごし方～」

<https://www.city.iga.lg.jp/0000009563.html>

コロナウイルス感染症と診断された方へ

療養期間の考え方については以下の資料を確認してください（三重県HP掲載）

療養期間の目安について

（検体採取日または発症日が 10月18日～11月8日の方）

注1 最初は無症状でも途中で発症した場合は療養日の計算をやり直す必要があります。

例：検体採取日が10月18日で、10月21日に発症した場合、最短でも 10月28日まで療養が必要となります。

※期間はあくまで目安です。

療養期間（無症状者の方）			療養期間（有症状の方） ※あくまで最短です。療養最終日までに症状が軽快後24時間経過していることが必要になります。		
検体採取日		療養最終日	発症日		療養最終日
10月30日	→	11月6日	10月30日	→	11月6日
10月31日	→	11月7日	10月31日	→	11月7日
11月1日	→	11月8日	11月1日	→	11月8日
11月2日	→	11月9日	11月2日	→	11月9日
11月3日	→	11月10日	11月3日	→	11月10日
11月4日	→	11月11日	11月4日	→	11月11日