



市川市立第四中学校 保健室

紅葉の美しい季節になりました。暑い夏の後、そして寒い冬が来る前の、一瞬のような季節です。間もなく木の葉を散らすため、冷たい風が吹き始めます。寒さへの備えを十分にしておいて美しい季節を満喫しましょう。



感染症に関わる治療証明書・出席停止等の扱いについて

第一種	第二種	第三種	
			その他の感染症
エボラ出血熱 クリミア・コンゴ出血熱 痘そう 南米出血熱 ペスト マールブルグ熱 ラッサ熱 急性灰白髄炎（ポリオ） シフテリア 重症急性呼吸器症候群（SARS ｺﾝｺﾞｲﾝに限定） 中東呼吸器症候群（MARS ｺﾝｺﾞｲﾝに限定） 特定鳥インフルエンザ	インフルエンザ 百日咳 麻疹（はしか） 流行性耳下腺炎（おたふく風邪） 風疹 水痘（水ぼうそう） 咽頭結膜熱（プール熱） 結核 髄膜炎菌性髄膜炎 新型コロナウイルス感染症	コレラ 細菌性赤痢 腸管出血性大腸菌感染症 腸チフス パラチフス 流行性角結膜炎 （はやり目） 急性出血性結膜炎	溶連菌感染症 感染性胃腸炎 マイコプラズマ感染症 伝染性紅斑（リンゴ病） 手足口病 アタマジラミ 伝染性軟属腫（水いぼ） 伝染性膿痂疹（とびひ） ヘルパンギーナ 等
治療証明書 必要 「出席停止」扱い	治療証明書 必要 「出席停止」扱い ※インフルエンザと新型コロナウイルス感染症のみ治療証明書は必要ありません。	治療証明書 必要 「出席停止」扱い	治療証明書 不要 「病気欠席」扱い ※感染が拡大した場合、出席停止扱いとなる場合があります。

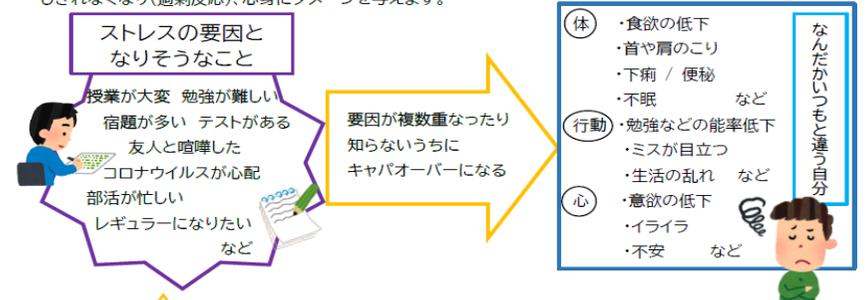
インフルエンザ
出席停止期間

発症して5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで
（熱や咽頭痛などの症状がでた日を0日とし、翌日から5日間のお休み）

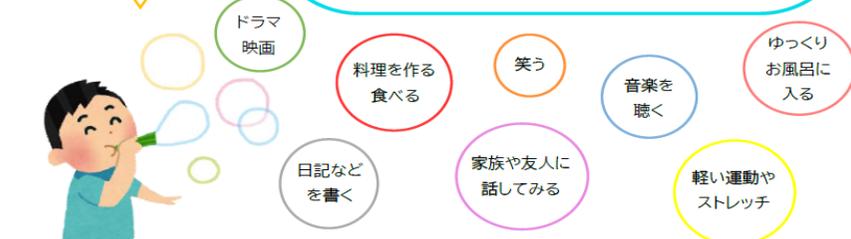


ストレスとの上手な付き合い方を見つけよう

ストレスといっても全てが有害なわけではありません。適度なストレスは心を引き締めたり、スポーツや勉強のやる気が出て能率を上げたり、丁度よい興奮や緊張を与えてくれます。しかし、それが度をを超してしまうと体や心が適応しきれなくなり（過剰反応）、心身にダメージを与えます。



すぐにストレスの要因をなくすことは難しいです。こまめにストレス発散をして、心の負担を軽くするとよいでしょう。趣味をもつのはストレス発散にとっても効果的ですが、時間や準備が必要だと、多忙になるとなかなか手をつけられなくなってしまいます。日頃から手軽にできる、自分に合うものを見つけておくといいですね。



☆ストレスがたまると攻撃的になることもあります。そんなとき、心を落ち着かせることができるものを考えておくといいですね。たとえば…

- いらだっていると感じたときに唱える（おまじないの言葉）
- 深呼吸を3回する
- 手を握ったり開いたりする など

感染症対策も忘れずに

- ☆ 咳エチケット：咳がでる、体調がよくないなど症状があるときはマスクをつける
- ☆ 手洗い・アルコール消毒：指の間や爪、手首など汚れが残りやすい
- ☆ 換気をする：2方向で対角線上の窓やドアを開けるのが効果あり
- ☆ 加湿をする：湿度は30%以上キープできるとよい
- ☆ 睡眠や栄養をしっかりとる：睡眠で免疫力アップ↑
- ☆ 体を温める：「体温が0.5℃下がると免疫力が30%低下する」という報告がある
軽い運動するのも免疫力が上がる

