

# 保健だより



熊谷市立大幡中学校  
保健室  
令和2年12月8日

12月に入り、寒さも本格的になってきました。新型コロナウイルス感染者が急増し、いつ・誰がなってもおかしくはありません。一人一人が正しく知り・正しく行動すること、もし自分が感染したり、濃厚接触者になった時に、他の人にしてほしいこと・してほしくないことを考え、思いやりの気持ちをもって行動することが大切だと思います。引き続き、手洗いやマスクの着用、換気、ソーシャルディスタンスなど、できることをしっかりやりましょう。

## インフルエンザの出席停止期間について（確認）



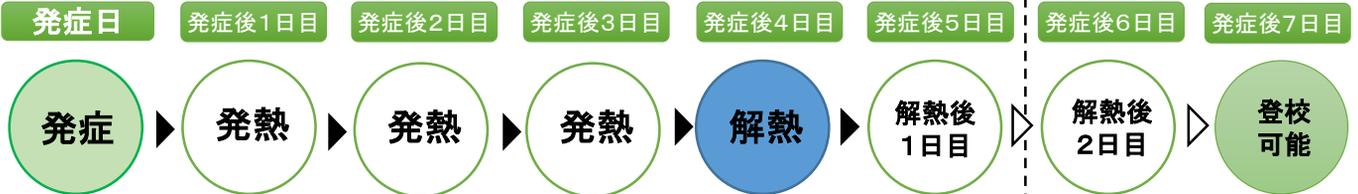
コバトン

発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで

### 例えば、発症後2日目に解熱した場合



### 例えば、発症後4日目に解熱した場合



- 注意！①インフルエンザ発症日を0日と数えてください。  
②解熱後2日に解熱した日を含めないでください。  
③1日のうちで、発熱・解熱をともに認めた場合には、発熱期間としてください。  
④その他、医師の指示があった場合には、その指示通りに対応してください。

発熱などがある場合に

受診できる医療機関を検索できます！

埼玉県指定診療・検査医療機関検索システム



<https://flu-search.pref.saitama.lg.jp/>

埼玉県では、発熱などがある場合に受診し、新型コロナウイルス感染症とインフルエンザ両方の診療ができる医療機関を「埼玉県指定診療・検査医療機関」として指定、公表しています。

注意事項をよく読んで、利用してください。

### 寒さ+乾燥=皮膚トラブル?!

冬は寒さと空気の乾燥で皮膚のトラブルが増えます。健康な皮膚を保つには？

お風呂

ぬるめのお湯にゆっくり入りましょう。洗いすぎや体をぬれたままにすることは避けたほうがよいようです。

保湿クリーム

皮膚の水分を効果的に補えます。ただし、種類（成分）や個人の体質によって肌に合わないこともあるので、肌が弱い・敏感な人は皮膚科で相談しましょう。

