

2学期がスタートして1ヶ月が経ちました。9月は、体育祭や文化祭と行事が続きましたが、体のリズムは整いましたか？10月にはインフルエンザの流行に伴う学校閉鎖もあり、体調を崩してしまう人が多くいました。インフルエンザだけでなく、新型コロナウイルスの流行も続いているため、感染症対策を徹底して行い、規則正しい生活を心がけて、10月も元気に過ごしていきましょう。

インフルエンザ注意報が発令されました

文化祭後の3日間、本校でもインフルエンザ流行に伴う学校閉鎖がありましたが、千葉県では9月20日に国の定める注意報基準値を超えたため「インフルエンザ注意報」が発令されていました。自分の身を守るため、そして周りの人を守るためにも、正しい知識を身につけ、感染しない・させない様に心がけていきましょう！

●インフルエンザとは？

インフルエンザはインフルエンザウイルスによる感染症です。通常の風邪とは異なり、高熱が持続し、呼吸器症状とともにウイルス感染による強い全身倦怠感、筋肉痛という全身の症状も現れます。インフルエンザは、咳やくしゃみ等から出る飛沫感染と、ウイルスがついた手で目、鼻、口等をこすったために感染する、接触感染があります。



●インフルエンザに罹ってしまったら？

部屋の加湿を心がけて十分な休養をとり、水分・栄養分の摂取をしましょう！



●予防方法



- ①こまめな手洗い・うがいをし、接触感染を予防する。
- ②食事、睡眠等の生活習慣を整えて体力をつけ、免疫の働きを保つ。
- ③必要に応じてマスクを着用する。
- ④換気を行いながら加湿器を使用して、粘膜を保護する。
- ⑤ワクチン接種をして、発症リスク・重症化リスクを下げる。

● 出席停止期間の確認と出席停止期間後に提出する書類のお願い

登校ができるようになったら、早めに**治癒報告書の提出**をお願いします。

治癒報告書は、担任の先生・保健室で受け取るか、市松のホームページからダウンロードして提出してください。何かわからないことがありましたら、保健室まで気軽に質問しに来てください。

インフルエンザの出席停止期間

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。

例	発症日 0日目	発症後 1日目	発症後 2日目	発症後 3日目	発症後 4日目	発症後 5日目	発症後 6日目	発症後 7日目
発症後2日目に解熱した場合	発症/発熱 	発熱 	解熱 	解熱後1日目	解熱後2日目	※発症後5日を経過していないため登校不可	登校可能 	
出席停止期間	→							
発症後4日目に解熱した場合	発症/発熱 	発熱 	発熱 	発熱 	解熱 	解熱後1日目	解熱後2日目	登校可能
出席停止期間	→							

—重要なお知らせ—

学校で起こった怪我で、病院もしくは整骨院にかかった時に保険で医療費が落ちる仕組みとなっている、スポーツ振興センターよりお知らせです。民法の一部改正により、成年年齢が20歳から18歳に引き下げられたことに伴い、災害共済給付制度についても、令和5年10月以降の書類の提出について、**18歳に達した生徒は、生徒本人が請求し、給付を受ける**こととなります。

- ① 令和5年10月以降に書類を提出する18歳に達した生徒
- ② 災害発生当時18歳未満であったが、現在も療養中である18歳に達した生徒
上記に該当する生徒は、「日本スポーツ振興センター災害共済給付金口座振込申出書」が10月請求分から変更となります。現在も療養中である、上記②に該当する生徒は、新しい書類を受け取りに保健室まで来てください。

★18歳以上の生徒は受給者氏名と口座名義人が生徒本人の氏名となります。医療費代をご家族に支払ってもらった人は必ず、ご家族に返金するようにお願いします！！