

いよいよ2021年もあとわずかです。新型コロナウイルス感染症が流行し始めてから約2年が経とうとしています。学校生活や日常生活の様式が変わり、戸惑うこともたくさんあったと思いますが、文林中のみなさんは感染症対策等とてもよく頑張ってくれました。みなさんにとってはどんな1年でしたか？学校生活等を振り返るとともに、自分自身の心や体にも向き合ってもらいたいと思います。2022年、気持ちの良いスタートができるようにしましょう。

冬だからこそ、意識的に水分補給を！

気温が低い冬は、夏よりも汗をかく量と頻度が減るため、体から出ていく水分があまり目につきません。そのため、水分補給を忘れがちです…。しかし、冬の屋外は乾燥した気候でカラカラ、屋内は暖房等でカラカラ。当然体も乾燥しやすくなります。「がぶ飲み」ではなく、「こまめな水分補給」を心がけましょう。



無理しないで！感染症対策で起こる皮膚トラブル

不織布マスクで

マスク肌荒れ



ムレと摩擦で…



汗や汚れをふきとり



クリームぬりぬり



布マスクかさねても

度重なる手洗いと
アルコール消毒で…



手荒れ



アルコール
無理なくて
いいよ

ていねいな
水洗いでも十分



保湿、
がんばって！

お湯で
洗わない
ほうがいいよ



クリーム
持ち歩いて！

冬に流行する感染症

新型コロナウイルス感染症を防ぐため、感染症対策が当たり前の日常になってきました。

例年、冬の時期はインフルエンザや感染性胃腸炎が流行し、学級閉鎖になる学校もありました。しかし、日頃から感染症対策を心がけていることもあり、昨年度、文林中では学校感染症にかかった生徒は0名でした。今年度も引き続き感染症対策を行い、感染拡大を防ぎましょう。

11月中旬の文京区における感染状況（選定された医療機関からの報告人数）*文京区HPより

感染症	文京区	東京都	備考
インフルエンザ	0	0	例年、11月下旬～12月上旬頃に発生が始まり、翌年1～3月頃にピークを迎えます。くしゃみや咳等による飛沫感染が中心です。
感染性胃腸炎	2.25	4.63	今年の1月以降新たな変異型のノロウイルスが国内や中国で検出されているようです。これが大流行のきっかけになるかは予測できませんが、注意が必要です。

インフルエンザ

出席停止の基準：「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」

経過日数 発熱期間	0日 (発症した日)	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
2日間	⊗	⊗	☺	☺	☺	☺	☺	☺
3日間	⊗	⊗	⊗	☺	☺	☺	☺	☺
4日間	⊗	⊗	⊗	⊗	☺	☺	☺	☺
5日間	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	☺	☺	☺

⊗ 発熱 ☺ 解熱 ☺ 登校可

※「発症した日」は発熱した日をさします。

インフルエンザには、発症を予防したり、重症化を防いだりすることに一定の効果がある「ワクチン」があります。他のワクチン接種がある場合は、2週間以上の間隔を空ける必要があります。ワクチン接種は計画的に行いましょう。



ノロウイルス

出席停止の基準：「病状により学校医その他の医師において感染のおそれがないと認めるまで」

人から人への感染

- ・感染者の便や嘔吐物に含まれたウイルスが気づかないうちに手に付着し口に入る。
- ・ウイルスを含む便や嘔吐物が埃や塵となり、それを吸い込む。

食中毒としての感染

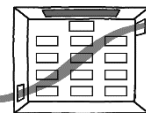
- ・ウイルスが蓄積した二枚貝などを不十分な加熱で食べる。
- ・感染者が(手にウイルスを付着させたまま)調理等をして汚染された食品を食べる。

【継続する基本的な感染症対策】

こまめな手洗い



換気の徹底



密接場面でのマスク着用



保護者の方へお願い

文京区では、「文京区感染症対策ガイドライン」に基づき感染症対策を引き続き徹底してまいります。特に、**発熱や倦怠感、喉の違和感などの症状**があり、**普段と体調が異なる場合**には、**自宅での休養を徹底し、同居者に同様の症状がみられる場合も、登校をお控えください。**

感染症拡大防止のため、ご協力をお願い申し上げます。