



## 感染対策の徹底を！インフルエンザにも要注意です。

インフルエンザの患者数は、1月1日までの一週間で流行期入りの目安を上回り、長崎県内でも流行期に入ったと発表されました。全国的な流行期に入るのは、新型コロナの感染拡大が始まって以降、今シーズンが初めてで、厚生労働省は新型コロナとの同時流行に備え、基本的な感染対策の徹底を呼びかけています。

これから受験や試合等大事な行事が控えています。気を引き締め直して、元気に過ごすための取り組みを続けてほしいと思います。皆さんの努力が実を結びますように。応援しています。



□発熱、のどの痛み等、風邪の症状がある場合は、外出を控えましょう。

→発熱等の症状がある場合は、「**新型コロナ・季節性インフルエンザの同時流行下の診療・検査までのフロー**」(県庁ホームページ掲載)で確認してください

□身体的距離が確保できない場合・会話時はマスクを着用。

食事の時は対面を避け、大声での会話を控える。

□授業中・休み時間にこまめに換気を行うこと。手洗い・手指消毒も忘れずに。

□十分に休養をとり、体力や体の抵抗力を高めるためにバランスの良い食事をする。

## インフルエンザに罹患した場合

【インフルエンザの出席停止期間】

⇒発症後、5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで

インフルエンザ いつから登校していいの？ 小・中・高校版

登校していいのは、この2つがそろった時

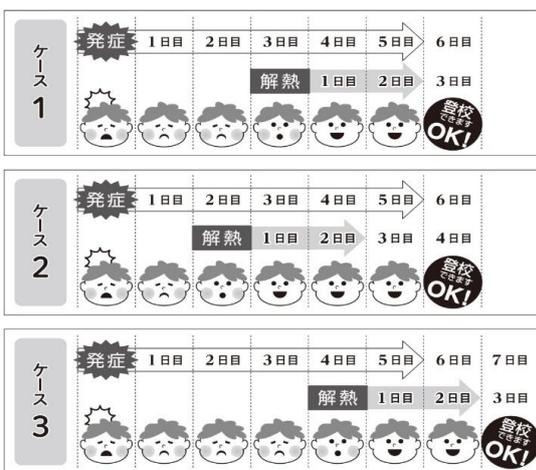
解熱後  
**2日**が経過している

+

発症後  
**5日**が経過している

※発熱がみられた日を発症とします

※ただし、医師に「感染のおそれがない」と認められた時は登校してもOK



学校で予防すべき感染症には決められた出席停止期間があります。十分な療養と集団感染を防ぐためにもしっかりと守ってください。

## 試験直前 緊張をほぐすコツ

### 試験前夜

ぬるめのお風呂に入ると、副交感神経がはたらいで脳がリラックス。体温が下がると眠くなるので、寝る2～3時間前に入浴がおすすめです。



### 試験当日

①腹式呼吸は緊張をやわらげます。

1. ゆっくりと口から息を吐く (お腹をへこませる)
2. 吐き切ったら鼻から息を吸う (お腹を膨らませる)
3. 息をとめる



※これを落ち着くまでくり返します

②ツボ押しでリラックス。

親指と人差し指のつけ根のくぼみ(合谷)を少し強めに押し緊張がほぐれます。手の甲側



緊張はモチベーションが高まっている証拠。今までの学習の効果を出すために必要！とほどよく受け入れるのも大切かも。

※**新型コロナウイルスの出席停止期間** (R5.1月現在)

有症状者については、「発症日から7日間を経過し、かつ症状軽快後24時間経過した場合には8日目から解除可能」

濃厚接触者等、詳細は県庁ホームページで必ず確認してください。