

《参考》学校感染症による出席停止期間

インフルエンザ 出席停止期間

★インフルエンザの出席停止期間の基準は「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」です。

発症日は0日目とカウントします

		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
Aさん	発症後 2日目に 解熱した場合	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	発症後 5日目	登校可能	
Bさん	発症後 4日目に 解熱した場合	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

新型コロナウイルス感染症 出席停止期間

★新型コロナウイルス感染症の出席停止期間の基準は、「発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで」です。

発症日は0日目とカウントします

		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
Aさん	発症後 2日目に 解熱した場合	発熱	発熱	解熱	症状なし	症状なし	症状なし	登校可能	
Bさん	発症後 5日目に 解熱した場合	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	症状なし	登校可能

※体調が悪い場合は、医療機関を受診して、医師の指示を仰いでください。

目にも休養を

まばたきは目の休憩

目がしょぼしょぼして見にくくなったときは、目が疲れている証拠。そんなときは「まばたきをするといい」と聞いたことはありませんか。

実はまばたきをするだけで目の休憩になります。目はピントを合わせるとき、筋肉に力を入れています。その状態が続くと目が疲れてしまいます。でもまばたきをすると、目の周りの筋肉が動いて、ストレッチしているような状態になり、目が休まります。

ゲームや読書に熱中するとまばたきの回数が減ります。意識してまばたきして、目を休めましょう。

ただ、それだけでは不十分。他にもこの3つをして、目の休憩を取り入れましょう。



ゲーム時間は
ほどほどにね

