



献血へのご協力ありがとうございました

12月12日(木)、本校で茨城県赤十字血液センターによる献血が実施され、36名が献血を行いました。今回、年齢の関係や体調不良等で受けられなかった人は、来年ぜひ受けてみてください。

☆献血を希望した理由や感想を聞きました

※これまでの献血回数(生徒 28 名中)
・初めて…26名 ・2回目… 2名

※希望した理由

- ・人のためになりたい。
- ・献血に興味があった。
- ・友人に誘われたから。
- ・お菓子がもらえるから。
- ・血液型を知ることができるから。
- ・家族がよくしていて、自分もしてみようと思った。
- など

※実施後の感想

- ・思っていたより痛くなかった。
- ・最初のチクツとするときが痛かった。
- ・また来年もやろうと思う。
- など



一人一人が感染症対策を!

冬になり、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症、風邪などの感染症にかかる人が多くなっています。基本的な対策をしっかりと行って、心身ともに健康に過ごせるよう努めましょう。

〈基本的な感染症対策の一例〉

- ✓規則正しい生活を送り、免疫力を高める。
(十分な睡眠・バランスのとれた食事・適度な運動)
- ✓手洗い・うがい
- ✓手指のアルコール消毒
- ✓咳エチケット
- ✓マスクの着用
- ✓室内の適度な換気
- ✓共有部分の消毒

～インフルエンザ、新型コロナの出席停止期間について～

インフルエンザの場合(例: 3日目に解熱した場合、4日目に解熱した場合)

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
3日目に解熱した場合		発熱		解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK	
4日目に解熱した場合		発熱		解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK	

新型コロナの場合(例: 4日目に症状が軽快した場合、5日目に症状が軽快した場合)

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
4日目に症状が軽快した場合			有症状		症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK	
5日目に症状が軽快した場合			有症状		症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK	

インフルエンザにかかった場合は発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで、新型コロナウイルス感染症にかかった場合は発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまでは出席停止になります。

感染症予防の基本: 手洗い

かぜ・インフルエンザの流行シーズンになりました。さらに、新型コロナウイルスはもちろん、ノロウイルスによる感染性胃腸炎など他にも気をつけたい感染症があります。これらの病気の予防に欠かせないのが『手洗い』。毎日しっかり続けていますか? 洗い方をもう一度見直しましょう。



①水道からの流水で手を洗い流す



⑥親指をもう一方の手でねじるように洗う



②石けん(ハンドソープ)をよく泡立てる



⑦指先と爪の間を反対の手の平でこする



③両方の手の平を合わせてよくこする



⑧手首をもう一方の手でねじるように洗う



④一方の手の甲を反対の手でこする



⑨流水で石けんの泡をきれいに洗い流す



⑤両手を組み合わせて指と指の間を洗う



⑩きれいなタオルやハンカチでふく



※ふかずに乾かしたり衣服でふいたりすると、また手が汚れてしまうので注意!