2023年1月17日　北海道教育委員会



コロナ・インフル同時流行への備え

冬休みが終わり、今後、高校などの入学試験やスキーなどの校外活動が行われます。
新型コロナウイルス感染症と季節性インフルエンザの同時流行に備え、ご家庭でも引き続き、感染対策にご協力いただきますようお願いします。

日常の感染対策　４つのポイント

- ☑ 家に帰ったら、せっけんで手洗い（30秒程度）
- ☑ 屋内で、近距離（１メートル程度）で会話をするときは、マスク着用
- ☑ 少しでもいつもと違う症状がある場合は、外出せずに家で休養（出席停止）
  ※日頃の健康観察が重要
  ※症状がある間は、重症化リスクが高い人（基礎疾患を有する方、高齢の方、妊娠している方等）とは可能な限り接触を控える（同居の家族であれば感染対策を行う）
- ☑ よく寝て、食べて、体も動かす

これらの対策は、新型コロナウイルス感染症も、インフルエンザも、そのほかの感染症にも、同様に効果的です。



症状が出た場合の流れ

65歳未満の方で
・症状が軽い方
・自己検査を希望する方　など

抗原検査キットによる自己検査

① **無料キット申込み***
② **自費購入**
※国承認キット（「体外診断用医薬品」or「第１類医薬品」）

コロナ陽性（疑い）

陽性者登録センター等*

体調悪化時

陽性者健康サポートセンター等*

コロナ陰性

・症状が続く
・インフルエンザが心配　など

① **かかりつけ医**
② **一般医療機関**

・基礎疾患のある方
・妊娠している方
・65歳以上の方
・その他受診を希望される方　など

発熱外来で受診・検査

① **かかりつけ医に電話**
② **かかりつけ医がいない方は、健康相談センター等に電話** ↓

札幌市	＃7119（011-272-7119） ※「WEB7119」も利用	24時間
	0570-085-789	9:00～21:00
旭川市	0166-25-1201	24時間
函館市	0120-568-019	24時間
小樽市	0120-510-010	24時間
	0120-890-177	9:00～21:00
それ以外の地域	0120-501-507	24時間

＊ 無料キットの申込みや陽性者の登録、体調悪化時に利用する陽性者健康サポートセンター等の連絡先については、北海道のホームページ（札幌市・旭川市・小樽市はそれぞれの市のホームページ）で確認してください。

＊ 函館市は、抗原検査キットの自己検査による陽性者登録を実施していません。

感染した場合の出席停止等の取扱い

<table>
<tr><th colspan="2"></th><th>0日目</th><th>1日目</th><th>2日目</th><th>3日目</th><th>4日目</th><th>5日目</th><th>6日目</th><th>7日目</th><th>8日目</th><th>9日目</th><th>10日目</th><th>11日目</th></tr>
<tr><td colspan="13">新型コロナウイルス感染症</td></tr>
<tr><td rowspan="3">感染者</td><td>症状あり</td><td>発症日</td><td colspan="7">出席停止（発症日を０日目として７日間経過
かつ症状軽快＊後24時間経過）</td><td>解除</td><td colspan="3">検温など自主的な感染予防行動の徹底</td></tr>
<tr><td rowspan="2">症状なし</td><td rowspan="2">検体採取日</td><td colspan="8">出席停止（検体採取日を０日目として７日間経過</td><td>解除</td><td colspan="3"></td></tr>
<tr><td colspan="6">出席停止</td><td>抗原検査キット陰性</td><td>解除</td><td colspan="3">検温など自主的な感染予防行動の徹底</td></tr>
<tr><td colspan="13">インフルエンザ</td></tr>
<tr><td colspan="2">感染者</td><td>発症日</td><td colspan="7">出席停止（発症日を０日目として５日間経過
かつ解熱した後２日間経過）</td><td>解除</td><td colspan="4"></td></tr>
</table>

※「**症状軽快**」または「**解熱**」した日により、出席停止期間は変動します。
※ 新型コロナウイルス感染症に関する濃厚接触者等の取扱いは、これまでと同様です。
＊「**症状軽快**」とは、解熱剤を使用せずに解熱し、かつ、呼吸器症状が改善傾向にあること。（症状がすべてなくなることを必要とはしません）

「熱が出たとき」、「病院にかかりづらいとき」のための備え

医薬品等の例

☐ **市販の抗原検査キット**

国が承認したキットを選びましょう

（「体外診断用医薬品」または「第１類医薬品」と表示）



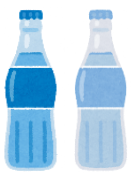
☐ **市販の解熱鎮痛薬**

厚生労働省のホームページを参考にしましょう

食料品の例

☐ **水分補給ができるもの**

スポーツ飲料、経口補水液、ゼリー飲料など



☐ **体調がすぐれないときでも食べやすいもの**

レトルトのおかゆ、パックごはん、うどんなど



☐ **のどあめ**



高校の受検等を控えている皆さんへ



同居の家族が陽性者となった場合でも、感染可能期間（症状が出る２日前）より前に、次のような感染対策をしっかり行っていた場合、濃厚接触者に該当しません。

受検直前のＩ週間程度は、家庭内でも感染対策を強化することをお勧めします。

（※入学試験等における濃厚接触者等の対応については、事前に各自で確認いただくようお願いします）

☑ 同じ部屋で食事や睡眠をとらない
☑ 家族との会話もマスク着用
☑ 手洗い・手指消毒（帰宅後、食事前、トイレの後）
☑ 換気（24時間換気システム、窓開け、ｷｯﾁﾝﾚﾝｼﾞﾌｰﾄﾞ等）
☑ 感染が疑われる家族（体調がすぐれない等）と、接触を控える