



## 第9波到来!? 回復後も注意!

コロナに感染した人が多くなってきました。第8波を超える第9波に入っているとも言われています。これまでの感染対策をし、十分気を付けましょう。

回復期間は人によってまちまちで、2, 3日で回復する人もいれば、10日以上も症状が続く人もいます。医師等の指示に従い、回復に努め、無理をしないでください。

症状が落ち着いてから2週間の間に無理をすると後遺症に移行しやすいとの専門医の報告もあります。2週間程度は気を付けて過ごしましょう。

## コロナ陽性者出席停止期間

「発症後5日を経過するまで」が出席停止期間になります。それ以上休んだ場合は原則欠席になります。

発症後5日を経過							
金	土	日	月	火	水	木	金
発症	陽性判明					登校OK	
0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目		



## コロナ後遺症とは

発症し、その後感染症状は落ち着いたのに、持続する症状全般をいいます。不明な点が多く、重症化・長期化の恐れもあります。

### 代表的な症状

- 倦怠感
- 咳・痰
- 嗅覚・味覚障害
- 脱毛
- 頭痛
- 集中力低下
- 抑うつ

埼玉県  
後遺症外来



## コロナ後遺症かな?と思ったら...

後遺症外来のある医療機関に相談しよう!

埼玉県ではホームページでコロナ後遺症外来を行っている医療機関を公表しています。

夏の疲労、  
残って  
いませんか?



まだまだ暑さが残る9月。だるさや疲れを感じたら、それは夏の疲労が残っているのかも。そんなときは、自分なりの工夫で体調を整えましょう。おすすめポイントのポイントは次の通りです。

- ・生活リズムを見直す  
(早寝早起き、朝ごはん)
- ・予定を詰め込みすぎない  
(ゆったりモード)

- ・ぐっすり眠る(寝る前にスマホ・パソコンは見ない)
- ・お風呂にゆっくり浸かる
- ・冷たい清涼飲料水やアイスなどを摂りすぎない

自分の健康を守るのは、自分です! だるさや疲れは、「休みたい!」という体からのメッセージです。体をいたわってあげてね。