

ほけんだより1月

令和5年 1月6日
新開小学校 保健室

冬の晴れた朝、校舎の4階の窓からは、雪をかぶった浅間山、遠くアルプス山脈、赤城山、日光連山、壮大な風景を見ることができます。心が洗われるとはこんな時ではないかと思ったりします。

さて、新しい年そして学年最後の学期の始まりです。感染症を吹き飛ばし、充実した生活を送りましょう。

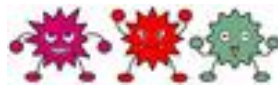


感染症って何だろう？

自然や動物の中にいるウイルスや細菌が人間の体の中に入り、増えることで体にダメージを受け病気になることです。

みなさんがよく耳にする「新型コロナウイルス」「インフルエンザ」は代表的な感染症のウイルスです。ウイルスは自分だけで増えることはできないので、何とかして人間など細胞をもった動物の中に入ろうとします。

ウイルスや細菌が体の中に入らない、入っても早めに自分の力で退治すれば、感染症にはなりません。しかし、体の中でウイルスや細菌が増え続けると自分もつらくなり、ほかの人にも移してしまうので注意しましょう。



◆では、どんな方法で、感染症になるのでしょうか？

..... 空気感染

咳やくしゃみ、会話をしたときに口から飛び出たウイルスなどが空気に混じり、それを吸い込んだ人は感染します。同じ空間にいるだけで移りやすくなります。

..... 飛沫感染

咳やくしゃみ、会話をしたときに口から飛び出たウイルスなどを含んだ水滴を吸い込んだ人は感染します。2m以上離れていれば感染しにくくなります。

..... 接触感染

人とのふれあい（握手、だっこ、キス）やウイルスのついたもの（ドア、手すり、遊具）に触れることで体の中にウイルスが入りやすくなり感染します。



1～2月の保健関連行事

- 身体計測
- 1/12 (木) 3・4年生
- 13 (金) 5・6年生
- 16 (月) 1・2年生
- 17 (火) かがやき薬物乱用防止教室6年生
- 18 (水) 環境検査

☆保健目標☆

感染症を予防しよう！

「ふゆやすみ元気カード」を担当の先生に提出しましょう。



びょうき たたか ちから 病気と戦う力をつけよう！

- ・十分な休養
- ・同じ時間に起床
- ・朝ごはんを食べる
- ・外で遊ぶ



◆次の中に、感染症の症状はいくつあるでしょう？

- 発熱 咳 頭痛
- のどの痛み 下痢



答え；全部

一つでも症状があれば、無理せず、おうちで休みましょう。

～ 感染症にならないための注意はわかってきましたか？ ～

保護者の方へ

平素より本校の学校保健・教育活動にご理解ご協力いただきありがとうございます。お気づきの点、ご相談等、気軽に声をかけていただけるように努力して参ります。

12月の感染症拡大が心配される中、学級閉鎖は1学級1日で留めることができました。ご協力に感謝申し上げます。

本年もよろしくお願ひいたします。



感染症拡大防止のお願い

☆風邪様症状（発熱、咳、のどの痛み等）がある児童は登校を控えてください。同居の家族に症状がある場合も同様です。

※医療機関を受診し、アレルギーや喘息等と診断されている場合は、学校までお知らせください。

☆新型コロナウイルスに児童もしくは同居の家族が感染（陽性者登録者含む）している場合、規定の期間は自宅で療養し登校を控えてください。

★感染症の可能性のある症状の場合は、医療機関を受診し医師の指示に従って登校するようにお願いします。

【待機期間の参考】

- ◇コロナ有症状者 発症後8日目より登校可
- ◇コロナ無症状者 検体採取日から8日目より登校可
※5日目に検査キットで陰性を確認できた場合6日目より登校可

- ◆濃厚接触者の待機期間
陽性者との最終接触日を0日目とし6日目より登校可
※2・3日目の両日に検査陰性の場合3日目より登校可

コロナ感染症陽性者登録

埼玉県では、感染者本人による「陽性者登録」制度を設け、自宅での療養生活を支援しています。

支援制度の一部を県のホームページより引用しご紹介します。

- 体調悪化時の相談（24時間、看護師が対応）
- 必要に応じた医療の提供
- パルスオキシメーター（血中酸素飽和度測定器）の貸出し
※さいたま市の方は、市の保健所へ申し込む
- 宿泊療養の申し込み

- 体調悪化の際には 24時間つながる埼玉県新型コロナ陽性者相談窓口（電話 0570-089-081）にご相談ください。

代表的な感染症にかかった時の登校判断

インフルエンザ

発症後6日目より登校可
（条件；解熱後2日経過）

※インフルエンザの発症日は発熱した日

百日咳

咳が消失したら登校可
（5日間の抗菌薬治療も有効）

※症状は、長引く咳で、発熱するとは限りません。

流行性耳下腺炎

耳下腺等の腫れの後5日経過し、全身状態が良好であれば登校可

水痘（みずぼうそう）

すべての発疹がかさぶたになれば登校可

※上記の欠席期間は、出席停止扱いとなります。

※病状により学校医等が、感染の恐れがないと認めただけの場合にはその指示に従います。

登校後、感染症の症状がある場合には、保護者に連絡し医療機関を受診頂くことがあります。

朝の気ぜわしい時ですが登校前にご家庭で健康観察をお願いします。