

ほけんだより12月

令和4年 12月1日
新開小学校 保健室

低温・乾燥により感染症への不安が大きくなる季節になりました。
それでも晴れの日が多く、休み時間に校庭で楽しそうに動き回る児童
を見ていると、病気を寄せ付けけない強さを感じます。
各教室では引き続きこまめに換気しながら、湿度・温度の調整を
していきます。ご家庭でも保温・加湿にご留意ください。
令和4年9月より、新型コロナウイルス感染症の陽性者全数届出の
見直しに伴い、感染者本人による登録が必要です。(裏面参照)

12~1月の保健関連行事
12/8 助産師による保健
授業(6年生)
1/12~17 身体計測
☆保健目標☆
寒さに負けず元気に
すごそう!

体を温めれば、風邪になりにくい

寒いなあと感じたら、すぐに体を温め休養しましょう。
体温が高ければ、免疫力(病気と戦う力)もアップします。
あなたを守るために体が出すサインに気づき、対処しましょう。

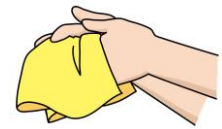
~体を温める方法、いくつ実践していますか?~

- 洋服の重ね着(腹巻おススメ)
- 首・手首・足首を覆う服装
- 熱すぎない湯船にゆっくりつかる
- 温かい食事を摂る(十分な水分も)
- 体を動かす



忘れないようにしましょう

- トイレの後の手洗い
- ハンカチ・ティッシュ
- マスクの替え(2枚)



- 保健室に入る前に
クラスと名前を言う



冬休みは少し先ですが…
休みになる前に、
「ふゆやすみ元気カード」を
配付します。

決まった時間に起き、
朝食をとる生活を乱さず、
過ごしてください。



栄養・休養・保温で
元気に冬を乗り切りましょう。

新型コロナウイルスを近づけないために、できること

正しくマスクをつける



空気を入れ替える



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。

●登録上の注意事項（登録の条件）

居住地 埼玉県内（滞在を含む）	
医療機関を受診し 診断を受けた方	医療機関の診断を 受けていない方※
<p>○以下に該当する方は、医療機関が保健所に届け出て登録されています。新規で登録を行う必要はありません。</p> <p>(1)65 歳以上（受診日現在） (2)入院を要すると医師が判断した (3) 重症化リスクがあり、かつ、新型コロナ治療薬の服用が必要あるいは感染により新たに酸素投与が必要、と医師が判断した (4) 妊娠している</p>	<p>➤ 12 歳以上 65 歳未満</p> <p>➤ 以下に該当しない</p> <ul style="list-style-type: none"> ・基礎疾患がある ・妊娠している
	<p>○陽性の結果が出ている抗原定性検査キットをお持ちの場合</p> <p>(1)陽性の結果が出ている抗原定性検査キット（申請日当日または前日に検査したものに限り） (2)抗原定性検査キットの商品名及び『体外診断用医薬品』又は『第1 類医薬品』であることが分かるもの（袋、箱等）</p> <p>○無料検査の陽性結果通知をお持ちの場合</p> <p>☆使用した抗原定性検査キットが薬事承認された『体外診断用医薬品』または『第一類医薬品』であるか、あらかじめご確認ください。条件を満たさない場合は、検査キットで陽性を確認してもご登録ができません。医療機関を受診ください。</p>

※自身で陽性を確認した方（検査キット等）
無料検査場で陽性の結果を受け取った方

☆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。

※但し、新型コロナに感染していないことが明らか場合は、ご相談ください。

☆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、既定の期間は自宅で療養し登校を控えてください。

【感染症登校可能日】

- ◇コロナ有症状者
 - ・発症後8日目より
- ◇コロナ無症状者
 - 検体採取日から
 - ・8日目より
 - ・5日目に検査キットで陰性を確認できた場合は6日目より
- ◆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
 - ・2～3日目に検査で陰性であれば、3日目より
- ◇インフルエンザ
 - ・発症後6日目より
 - （条件；解熱後2日経過）
 - ※上記の発症・検体採取日を0日目とする



個々の学習機会の保障に
配慮しつつ、学級閉鎖等に
至らないよう、皆様のご協
力をお願いいたします。

