

すこやか



全児童配付

令和5年1月
外野小学校保健室

1月の保健目標

かぜを予防しよう

新たな1年がスタートしました。この1年も皆様にとってすてきな年になることを願っています。今年もどうぞよろしくお願いいたします。

この時期は、インフルエンザなどの感染症流行のピークを迎えます。新型コロナウイルスの流行も第8波となり絶えない感染力の強さに驚きますが、引き続き感染症対策を行ってまいります。生活リズムを整え、「十分な睡眠と朝ごはん」、「うがい・手洗い」を心がけ、元気に過ごせますようご家庭でもご配慮をお願いいたします。

《1月の保健関係行事》

項目	対象	実施日	お知らせ
発育測定 (身長・ 体重)	2・3年	13日(金)	<ul style="list-style-type: none"> 健康手帳に結果を記入しお知らせします。 体操服(半袖、半ズボン)で測定を行います。 測定の際に支障がありますので、髪をまとめるときは、<u>上でなく横で結んでください。</u>
	4年	16日(月)	
	1・5年	17日(火)	
	6年	18日(水)	
清潔検査	1~6年	16日(月)	ハンカチを持っていない人が多くみられます。手洗いの後、毎日清潔なハンカチを使えるよう、必ず身に付けてください。つめも短く切ってください。

《出席停止について ご確認をお願いします》

【コロナウイルスの出席停止期間の考え方】

	0日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
陽性 (症状あり)	発症								登校可能
陽性 (症状なし)	抗原検査日	抗原検査をしない場合							登校可能
	抗原検査日	抗原検査をする場合				抗原検査 陰性	登校可能		
濃厚接触者	抗原検査日	抗原検査をしない場合					登校可能		
	抗原検査日		抗原検査① 陰性	抗原検査② 陰性 (登校可能)					

陽性で有症状者は10日間が経過するまで、無症状者は7日間が経過するまでは、感染リスクがあることから、検温など自身による健康状態の確認や、高齢者等ハイリスク者との接触、ハイリスク施設への不要不急の訪問、感染リスクの高い場所の利用や会食等避けること、マスクを着用すること等、自主的な感染予防行動の徹底をお願いします。

【インフルエンザの出席停止期間（発症後5日かつ解熱後2日）の考え方】

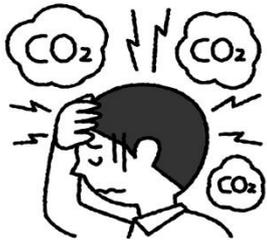
	0日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
例1	発症 	解熱 	解熱後1日 	解熱後2日 		発症後5日 	登校可能 	
例2	発症 	発熱 	発熱 	発熱 	解熱 	解熱後1日 	解熱後2日 	登校可能 

インフルエンザの治療薬は効果的で、内服後解熱が早い場合がありますが、感染力の強いウイルスは感染者の体内にあります。インフルエンザと診断された場合には、「発症後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで出席停止」となりますので、無理をせずじっくり休養しましょう。（発熱した日を0日、また、解熱した日を0日として数えます。）

換気しないと、こんなことに!?



ウイルスに感染しやすくなる



二酸化炭素が増え、頭痛がする



空気が汚れ、嫌な臭いがする



チリやホコリがアレルギーの原因に

寒くても、一時間に一度は空気の入れ替えをしよう！

《登校前の健康観察を引き続きお願いいたします》

- ① すっきり目覚めましたか
- ② 顔色は悪くありませんか
- ③ 食欲はありますか



- ④ せきはでていませんか
- ⑤ 痛いところはありませんか



- * 毎朝8：10までに、H&Sにて検温報告をお願いいたします。
- * 体調のすぐれない時には無理せず休養をさせてください。

《冬休み健康調査のお願い》

H&Sのアンケート機能を使って健康調査を実施します。冬休み中に医療機関で受診した病気やけが、健康状態での配慮事項等ございましたら、1月13日（金）までにご回答ください。1月からの学校生活の参考にさせていただきます。ない場合は回答の必要はありません。