

ほけんだより 12月

NO.9 2021年12月20日 御杖小学校保健室

冬休みもコロナ対策を忘れずに！
手洗い、うがい、マスク着用！



奈良県では新型コロナウイルスの新規感染者が少なくなってきましたが、世界では新たなオミクロン株という変異株が流行っています。冬休みはお出かけをしたり、親戚の人と出会ったりすることもあるかと思えます。感染予防を心がけ、これまで通り、手洗い、うがい、マスク着用をしっかりと、検温等の健康チェックも続けてくださいね。

保護者の方へ ~インフルエンザの「出席停止」について~

2020年度はインフルエンザの感染者が全国的にも極めて少なく、流行は起こりませんでした。警戒すべき感染症であることに変わりはありません。お子さんがインフルエンザに感染・発症した場合の出席停止基準について、あらためてご確認をお願いいたします。

学校保健安全法では「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで」出席停止とされており、以下の表のようにまとめることができます。なお、「登校可」となってもお子さんの回復の様子などを十分に考慮し、必要に応じて医師ともご相談のうえ、登校の可否を判断いただければと思います。



冬休みを健康で安全に過ごすための約束

- 生活リズムを崩さない** (せいかつ くず 生活リズムを崩さない)
- 家でも感染症対策** (いえ かんせんしょうたいさく 家でも感染症対策)
- 少しずつでも毎日運動** (すこ しょうずつでもまいにちうんどう 少しずつでも毎日運動)
- 暗くなる前に家に帰る** (くら なるまえ いえ にかえる 暗くなる前に家に帰る)

新型コロナウイルスはどれくらい生きる？

新型コロナウイルスは、感染した人のくしゃみやせきと一緒に口から飛び出します。ねらいは別の人の口や鼻から体の中に入ること。でもマスクをしている人ばかりだと、うまくいきません。ウイルスの次のねらいは手につくこと。ついて口から入ること。いろいろな所で、その機会をねらっています。

ウイルスの生存時間

空気中	ボール紙の表面	プラスチック・ステンレスの表面
3時間	24時間	48~72時間

そんなウイルスを数10秒で消滅させる方法があります。それが手洗い。

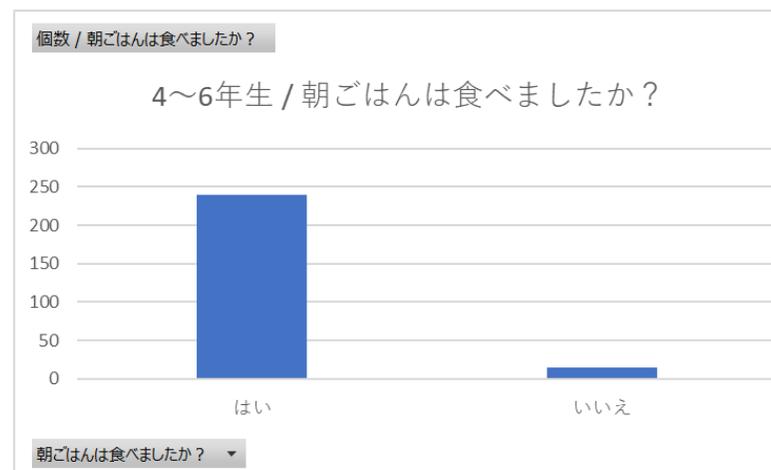
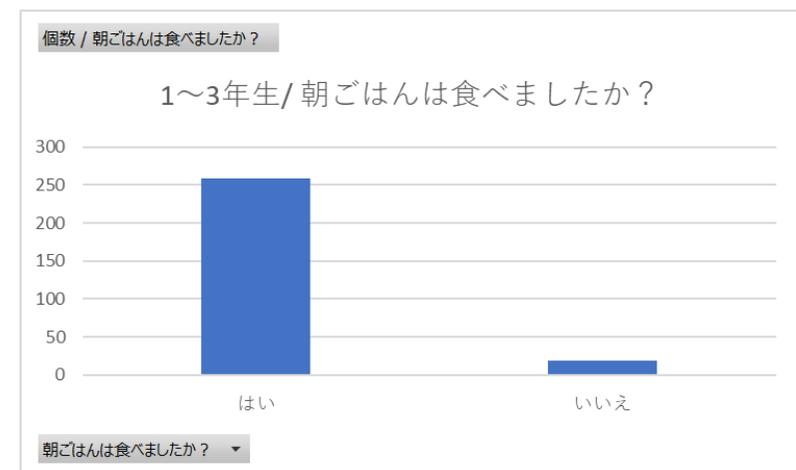
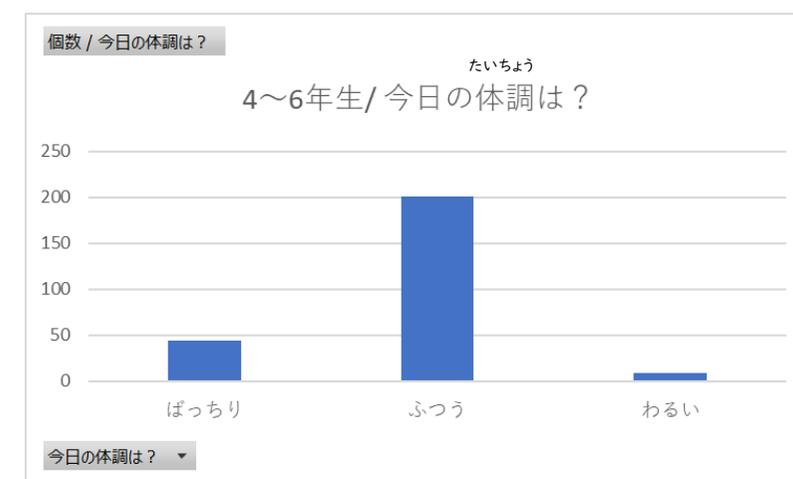
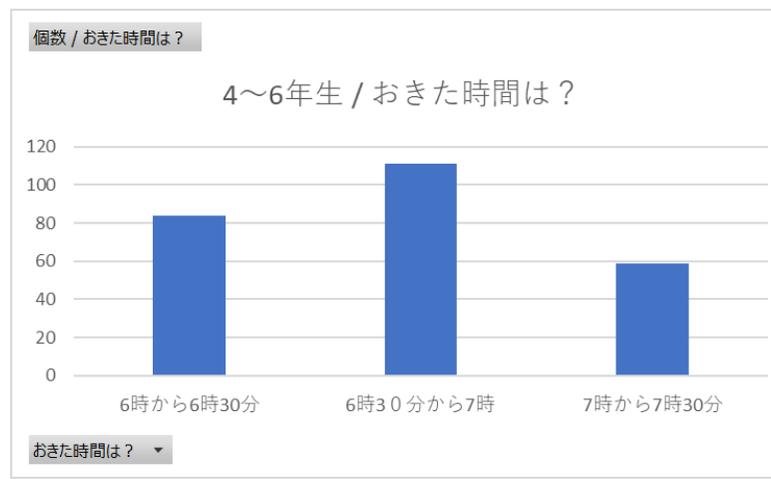
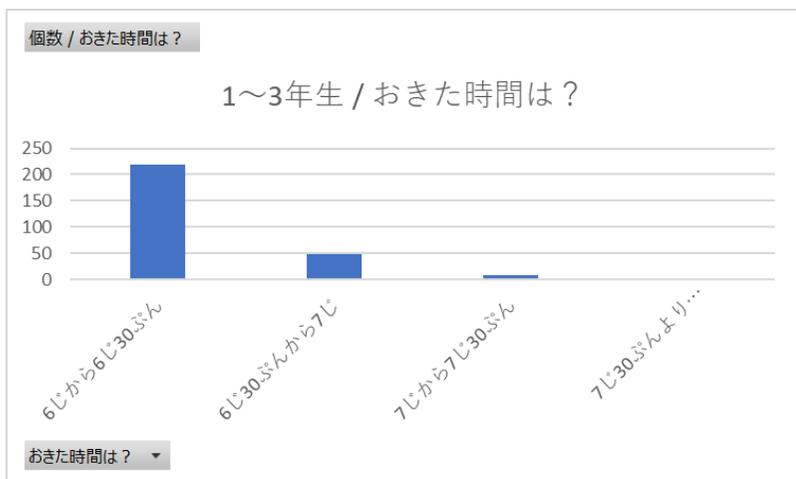
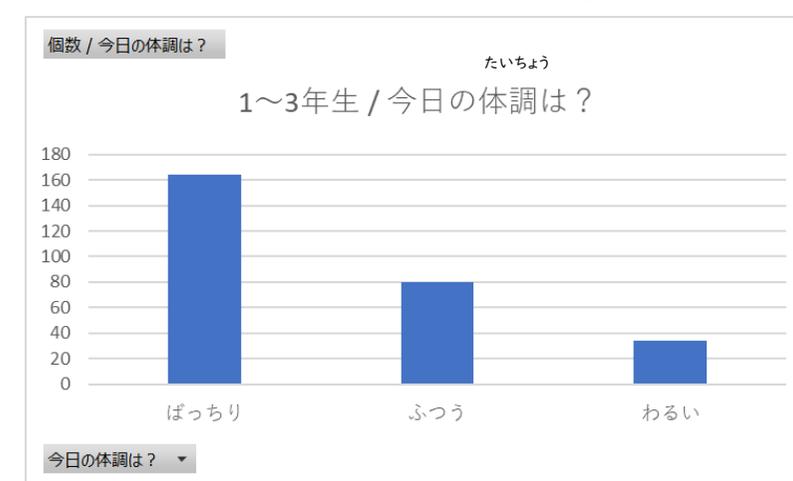
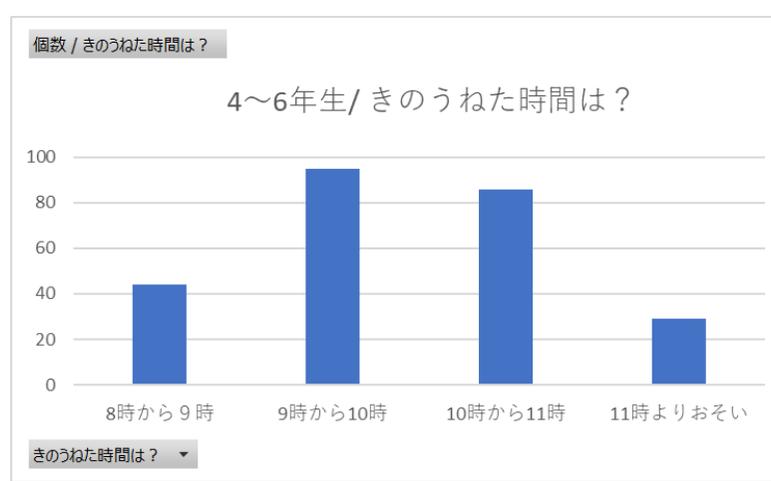
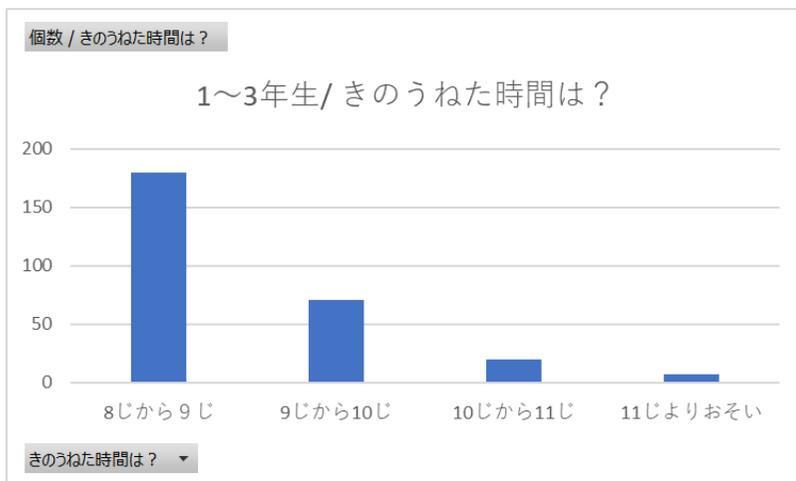
石けんで10秒もみ洗い
流水で15秒すすぐ
2回くりかえす

これでウイルスはほぼゼロに！

経過日数	0日 (発症した日)	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
発熱期間								
2日間	発熱	発熱	解熱	解熱	解熱	解熱	登校可	
3日間	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱	解熱	登校可	
4日間	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱	登校可	
5日間	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱	登校可

発熱 解熱 登校可 ※「発症した日」は発熱した日をさします。

学校で行っている「毎日の健康チェック」の11～12月分の結果を低学年、高学年別にグラフにまとめました。「ねた時間」「起きた時間」「朝ごはん」「今日の体調」「体調が悪い人の様子」について毎日「朝タイム」に実施しています。毎週火曜日には「前髪の長さ」「爪の長さ」「歯みがき」「排便」の様子についても聞いています。個人結果を一覧表にしたものを返しますので、健康的な生活ができていたかを確認して、3学期も元気に活動できるようにしましょう。



11/1～12/16までの結果で、人数は延べ人数となっています。高学年でねる時間がかかなり遅い人がいます。そのせいか、体調が「ばっちり」と答える人は少ないです。低学年では体調が「ばっちり」と答える人が多いですが、つねに「わるい」と答える人もいます。冬休み中も生活リズムを崩さずに、規則正しい生活を心がけましょう。