

ほけんだより 2月

島小学校 保健室

2022.2.3

新型コロナウイルスの感染拡大が続いており、心配な状況です。保護者の皆様には、体調不良時の早めの休養、学級閉鎖への対応など、ご理解、ご協力をいただき、ありがとうございます。

引き続き家族の皆様も含めて、ていねいな健康チェックをお願いします。新型コロナウイルスの症状として、頭痛のみ、腹痛のみ、微熱程度、熱は一晩で下がったなど、普段では、様子を見て受診しないことも多いかな、と思われるような場合もあるようです。体調不良を感じる時は、早めに医療機関を受診するようにして下さい。

これからもていねいな手洗い、マスクで感染予防をしっかりと行いましょう。放課後や休日に友人と遊ぶ際も、マスクを着用すること、できる限り飲食は控えること、飲食するときは黙食することを徹底しましょう。



学校でコロナウイルス感染症陽性者が出た場合の対応（R4.2.2 現在）

- 学級で1名でも陽性者が出た場合は、学級閉鎖を行います。ただし、陽性者が登校していなかったなど、明らかに接触がない場合は、その限りではありません。
- 学級閉鎖期間中は、「濃厚接触者に該当するかもしれない」という意識を持ち、外出等を控えてください。
- 濃厚接触者に該当はしなくても、誰でも感染する可能性がありますので、念入りに体調チェックをお願いします。
- 学校は、保健所や市教委へ状況を報告し、学級閉鎖等の指示を受けています。
- 学級閉鎖の期間は、開始当初にお伝えした期間から、延長されることもあります。
- 濃厚接触者の自宅待機期間は、7日間です。そのため、学級閉鎖の期間は最大で7日間となります。
- 保健所の業務がひっ迫しており、濃厚接触に該当するかどうかの判断に数日以上かかる場合や、そのまま自宅待機期間を終えて判断がされない場合もあります。
- 家族に濃厚接触者がいる、兄弟姉妹のクラスで学級閉鎖をしている、感染の心配がある等の理由で、登校を見合わせ、オンライン授業を受けていただくことも可能です。

心のかぜにも気をつけて

ちかごろ、なんだか元気が出ない…なんてことはありませんか？新型コロナウイルス流行は普段の生活の様子まで変え、心が元気をなくす…ということもあるようです。心配なことがあれば、早めに誰かに相談しましょう。



＜心のかぜの症状＞

- 食欲がない
- 眠りが浅い
- 体がだるい
- やる気が出ない など

＜心のかぜの治療法＞

- 誰かに話す
- お風呂にゆっくり入る
- 「楽しい」と思うことをする
- のんびり過ごす時間をつくる など

＜心のかぜの原因＞

- 友達とけんかした
- 心配なことがある
- うまく気持ちを伝えられない
- 習い事や勉強で忙しい など



そろそろ花粉が飛び始めます。花粉症は、症状がひどくなる前に早目に治療を開始することで、症状を軽くしたりすることができます。

コロナの流行もある今、くしゃみや鼻水は自分がつらいだけでなく、周りの人にとっても心配なことになってしまうかもしれません。病院にかかって、薬を飲むなど、症状に適切に対応しましょう。

	かぜ	花粉症
この症状は かぜ?	ねば 粘性 粘りがあって黄色っぽい	とうめい 透明 透明でサラッとしている
それとも 花粉症?	かい 回数 1回～数回くらい	れんぞく 連続 連続で何度も出る
	ねつ 熱 微熱（38℃くらいまで）	ほとんど出ない
症状が強く なる時間帯	いちじゅう 1日中 1日中だいたい同じ	おき 起き 起きてすぐ、昼間、日が暮れるころ

気になる症状がある人は相談してくださいね