

ほけんだより 12月

2022. 11. 30
 おおたかの森小学校
 保健室 NO. 9

保健目標



かぜやインフルエンザを予防しよう



朝夕の冷え込みも一段と厳しくなってきました。これからますます気温も下がり、寒さも本番をむかえます。こまめにうがい・手洗いをおこない、体調をくずさないようにしましょう。

今年も残りわずかとなりました。「健康観察・手洗い・換気・マスクの着用」の感染症予防をしっかりと、今月も元気に過ごしましょう。

インフルエンザが流行する季節になりました。本校ではまだインフルエンザにかかってお休みしている人はいませんが、インフルエンザになった場合の出席停止期間について、確認してみましょう。

インフルエンザ いつから登校していいの？

小・中・高校版

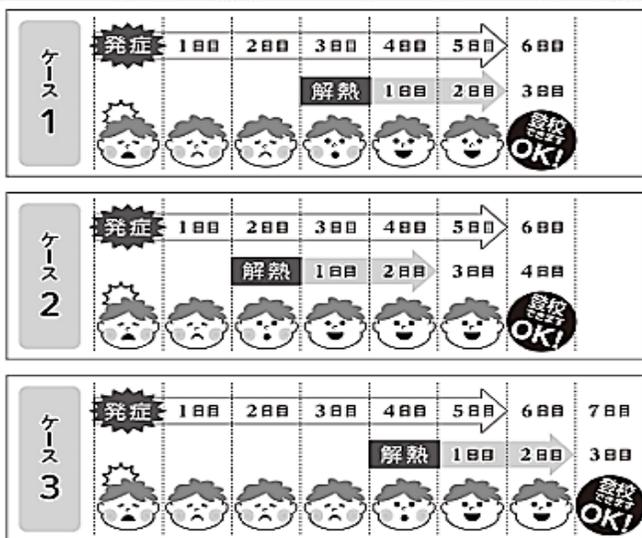
登校していいのは、この2つがそろった時

解熱後
2日
が経過している

発症後
5日
が経過している

※発熱がみられた日を発症とします

※ただし、医師に「感染のおそれがない」と認められた時は登校してもOK



登校する際の、治癒証明書はいりません。

児童保健委員会 かい会 ~新型コロナウイルスグループ~

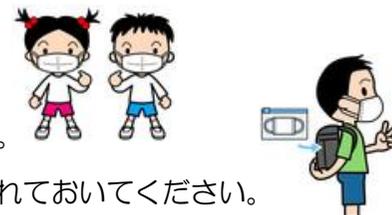
今月は、新型コロナウイルスグループの活動の一部について紹介したいと思います。

新型コロナウイルスグループでは、感染経路や予防方法について調べ、作った動画をお昼の放送で放送しました。その中から、予防方法を紹介したいと思います。もう一度予防方法を確認し、毎日元気に過ごせるようにしましょう。

◎マスクを正しくつける

鼻が出ていると感染しやすいです。

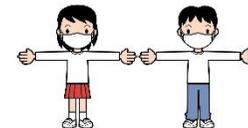
鼻まできちんとつけるようにしてください。



*マスクの予備は、ランドセルの中に入れておいてください。

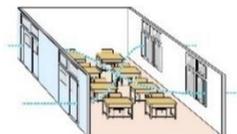
◎ソーシャルディスタンスの徹底

人と1 m 距離をとるようにしてください。



◎換気の徹底

教室の窓・出入り口を対角線上に開けて、空気が入れ替わるようにしてください。



◎手洗い・消毒の徹底

体育の後、トイレの後、給食の前、外から帰った後、掃除の後、特別

教室を使う前・使った後は、忘れずに石けんでの手洗い消毒をしてくだ

さい。また、つめ、指先、指の間、親指のまわり、手のしわ、手首などは、よごれが残りやすい部分です。

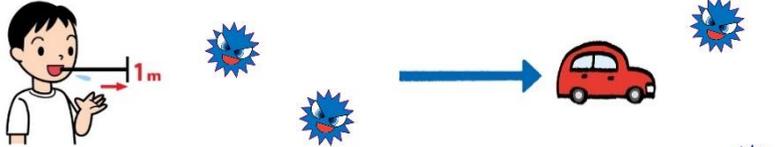
しっかり洗いましょう。



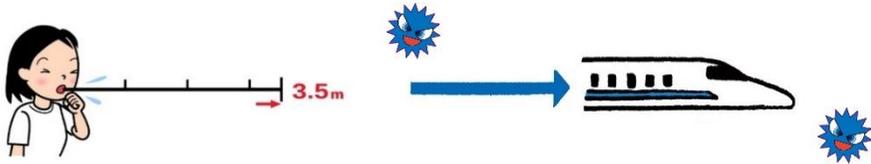
ひまっ 飛沫 (つば) はどのくらい飛ぶの？

ひまっ 飛沫 (つば) はどのくらいのスピードがあるの？

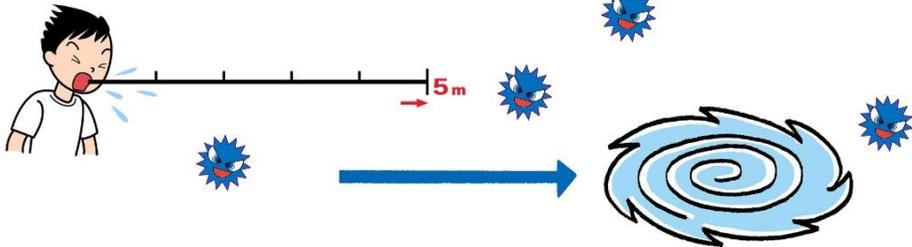
かいわ 会話をしているとき



はき 咳をしたとき



くしゃみをしたとき



人のつばは、いろいろな**ばめん**で、**と**くに飛んでいます。新型コロナウ
イルスが流行し始め、人と話をするときは、「**きょり**をあけましょう」
「マスクをつけましょう」と**い**われるようになりました。**くち**の中にある
ウイルスは、つばと**いっしょ**に出てくるので、人と**ちか**い距離で**か**い話をすると
きは、自分だけではなく、お友達につばが
かからないようにするためにも、マスクは
きちんとつけましょう。



保護者の皆様へ

新型コロナウイルスの療養期間及び待機期間

<陽性者の療養解除日の判断基準>

発症日から7日間経過し、かつ、症状軽快後24時間過ぎた場合解除できる。ただし、10日間が経過するまでは、感染リスクが残存することから、「検温・健康状態の確認」など、自主的な感染予防行動の徹底をする。

0日	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日
発症日				症状 軽快			療養 最終日	療養 解除

24時間

【症状あり】

陽性確定の検体採取日から7日間経過した場合解除できる。加えて、5日目に抗原検査キットによる検査で陰性を確認した場合には、5日間経過後6日目に解除可能とする。ただし7日間が経過するまでは、感染リスクが残存することから、「検温・健康状態の確認」など、自主的な感染予防の徹底をする。

0日	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日
検体 採取	陽性						療養 最終日	療養 解除

5日目抗原検査陰性

6日目解除可能

【症状なし】

<濃厚接触者の待機期間>

感染者との最終接触から5日間経過し、6日目に解除となる。ただし2日目と3日目に抗原検査キットを用いた検査で陰性が確認された場合、3日目から解除可能となる。*ただし、7日間が経過するまでは健康観察や感染対策の徹底をする。

0日	1日	2日	3日	4日	5日	6日
最終 接触					待機 最終日	待機 解除

2日目・3日目抗原検査陰性

3日目に解除可能

登校する際の、陰性証明書はいりません。