

# 9月 ほけんだより

令和4年9月1日 小平市立小平第十三小学校 保健室

いよいよ2学期がスタートしました。夏休みは楽しく過ごせましたか？

この夏、新型コロナの感染がこれまでにないほど広がりました。みなさんの身近なところでも、感染した人がいたかもしれません。毎日の健康観察や感染対策は、もうずっと当たり前に行っていることだから…と思わずに、学校が始まるにあたって、ぜひもう一度、見直しましょう。

そしてまだまだ暑い日がありそうですので、熱中症対策も続けつつ、夜は早めに寝て、規則正しい生活リズムを取りもどしましょう。

## 9月の保健目標 生活リズムをととのえよう

<p><b>早くおきる</b></p> <p>お休みの日も同じ時間に起きます。</p>	<p><b>朝日をあびる</b></p> <p>ずれた体内時計がリセットされます。</p>	<p><b>朝ごはんを食べる</b></p> <p>一日を元気に過ごすエネルギーになります。</p>	<p><b>うんちに行く</b></p> <p>朝ごはんのあとは出やすくなります。</p>
---	---	--	---

生活リズムをととのえる朝の健康習慣

### ケガをしたら…

### まずは自分でできること

まだまだ暑さが続いていると思いますが、つかれがたまっているときは思わぬケガをすることも…。そんなとき「すぐ保健室へ！」の前に、みなさんが自分でできること、しておいてほしいことがあります。ぜひおぼえておいてください。



#### あらう



#### おさえる



#### あげる



#### ひやす



## 保護者の方へ

新型コロナの状況は、直近では減少に転じたとはいえ、高止まりの状態が続いています。特に小児や若い世代の感染者が多くなっています。現在のBA.5株の感染力は非常に高いといわれ、以前と比べても家庭内感染を防ぐことが難しくなっており、家族全員が陽性となったという事例も非常に多く見られます。学校でも緊張感をもって、新型コロナ予防対策と熱中症対策を両立しながら学校生活を進めていきます。ご家庭でも特に以下の点にご協力をお願いします。

### ★毎朝、家族全員の体調をチェックし健康観察表をつける。

登校前の健康チェック・健康観察表の記入が子ども任せにならないようお願いします。(健康観察表に確認の印かサインを入れてください。)常にご家族の体調の変化を気にかけるようにし、ご家族が風邪症状の場合も登校を控えてください【出席停止】。

### ★新型コロナウイルス感染症が疑われる症状がみられるときは、登校しない。

症状：発熱(平熱より高い)、頭痛、倦怠感、咽頭痛、咳、関節痛・筋肉痛、吐気・嘔吐、下痢、味覚・臭覚異常など

子どもは無症状であることも多いといわれます。症状が少しでもみられる場合は、無理に登校せず、ご家庭での経過観察をお願いいたします。症状が治まった日の翌日まで【出席停止】となります(登校届必要)。

陽性だった場合の療養期間は、発症日を0日として10日間経過し、かつ、症状軽快後72時間経過までです。

今まで見聞きした中で、子どもの初期症状で多かったのは、発熱、頭痛、咽頭痛、倦怠感、嘔吐です。熱中症だと思ったら…、お腹の風邪だと思ったら…、運動後の体の痛みだと思ったら…、という話も聞きます。見分けがつきにくいこともあるので注意が必要です。

## 濃厚接触者の待機期間 変わりました

- 陽性者の発症日(無症状の場合は検体採取日)または住居内で感染対策を講じた日、いずれか遅い方を0日目として5日間(6日目解除)とする。なお、抗原定性検査キットにより2日目と3日目に自費検査を行い、陰性が確認された場合には、3日目から待機を解除することが可能。
- 待機期間終了後も、陽性者の療養が終了するまでは、引き続き健康状態の確認、リスクの高い場所の利用や会食等を避ける、マスク着用等の感染対策をする。
- 同居の家族が濃厚接触者であるときの、自宅待機は不要とする。

※家族が後から陽性になった場合の待機期間の考え方は、裏面参照(東京都福祉保健局ホームページより)。

裏面もご覧ください