

ほけんだより



これからの「新型コロナ」の対応について知ろう!

3年あまり続いた「新型コロナウイルス感染症」の法律上の位置付けが変わりました。でも、新型コロナウイルスがなくなったのではなく、かかったり流行ったりすることがあります。また、お年よりや病気(基礎疾患)のある人がかかると、重くなる心配もあるため、対応や生活のしかたについて知り、健康に気をつけてすごしましょう。また、これからの時期、「熱中症」にもじゅうぶん気をつけましょう。

1*もし、コロナに感染したらどのくらい学校を休むの?

新型コロナウイルス感染症は、人にうつる病気なので、かかったら「出席停止(学校を休まなければならない)」となり、出席停止の期間は、つぎのとおりです



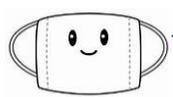
・発症した日(熱が出るなどの症状が現れた日)を「0」とし、次の日を「1」と数えて5日間が経過し、かつ、熱や咳などの症状が軽くなった後1日を経過するまで

※濃厚接触者(家族にかかった人がいたり、学校などでかかった人と接触したりした場合)でも、学校を休んだりする必要はありません。



2*学校で気をつけることは?

- せっけんを使って、こまめに「手洗い」をする。(手で目・はな・くちをなるべくさわらない)
- せいけつなハンカチを、ポケットにもつ。
- 換気をする。(まどをあけて、風をとおす)
- ねつ、せき、のどの痛みなど、ふだんとちがう体の様子があるときは、むりをせず家で休養する。
- 「せきエチケット」をする。(せきやくしゃみをする時、ティッシュやハンカチ、そでなどで口やはなをおさえ、つばやしびきがとびちらないようにするのが「せきエチケット」です)



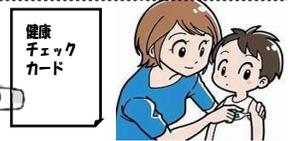
- ①給食当番ではマスクが必要ですので、毎日用意しましょう。
- ②地域や学校で感染が広がっている場合は、マスクをすすめることもあります。
- ③校外学習で、お年寄りの施設や病院などに行く場合はマスクをします。

3*「健康チェック」について

ねつがある、咳が出る、のどがいたい...などの症状があるときは、新型コロナウイルス感染症やインフルエンザなど、人にうつる病気にかかっているかもしれないので、注意をします。体の調子が悪いときは、自分のためにも人のためにも、むりをせずに体を休めること(外出を控える、学校を休むなど)が大切です。

◎今取り組んでいる「健康チェックカード」は、運動会が終わるまで続けます。

※その後も、毎朝、家庭での健康かんさつは続けましょう。



4*「熱中症」にも気をつけよう



- すずしい服装をする。(半そでのTシャツなど) ※上着をはおって調節する。
- 「まど」をあけ、風とおしをよくする。
- 「ぼうし」をかぶる。(登下校・外で遊ぶ時など)
- こまめに水分をとる。(一度にがぶ飲みせず、少しずつこまめに飲む)
- 手あらいの時、「手くび」「ひじ」まできれいにあらう。
顔やくびもあらう。



★手あらいの効果=せっけんを使って、手だけでなく、手くびやひじまであらうと、病気と熱中症の予防につながります!

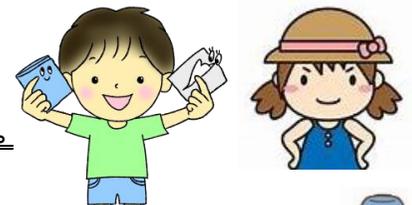


せっけんで ていねいにあらい、よくすすぐ

- くあらう時
- *朝、遊んだあと
 - *きゅうけい時間
 - *給食前
 - *トイレのあと
 - *体育やあそびのあと
 - *そうじのあと
 - *家に帰ったときなど

5*「もちもの」について

- *ハンカチ・ティッシュ... ポケットに入れておきましょう。
- *ぼうし(登下校、外での学習やあそびなど)
- *すいとう(十分な量を用意しましょう。中は水・お茶のみとします)
- *あせふきタオル(顔をあらうときにも使えます)
- *ふくそう... 半そで+上着などでちょうせつしましょう。



- ・着がえを用意して、汗をかいたら着がえましょう。(Tシャツ、下着など)
- ・雨の日に、ズボン、くつ下などがぬれることがあります。着がえを用意しましょう。

※雨の日は、長ぐつ、カッパなどで登校しましょう。天気予報も参考に傘の用意を!

