

# ほけんだより 12月

R4.11.30  
宮前小  
保健室

ほけんしつ  
の  
きが  
です!

11月は、体調をくずしてしまう人や、大きなけがをしてしまう人が多くいました。感染症とけがのどちらにも気をつけて、2学期を元気に終われるとよいですね!



## 感染症を予防しよう

冬になると、新型コロナウイルスだけでなく、インフルエンザや感染性胃腸炎などの感染症も流行します。予防の基本は、「手洗い」「マスク」「3密をさける」でしたね。特に手洗いの仕方を見直してみましよう!

### 12月の保健目標

### 手洗い・うがいをしよう

手洗いの仕方	残るウイルスの数
手洗いなし	約1,000,000個
水だけで15秒	約10,000個
石けんで30秒洗い、 15秒水ですすぐ	約数百個

石けんで  
30秒

手を  
洗おう!



11月は、吐き気や嘔吐の症状の人もでてきました。

- ★「気持ち悪い」「吐きそう」な時には、がまんしないで先生に言ってくださいね。
- ★教室から保健室に来るときは、途中で吐きそうになったときのために、ビニール袋を持って来てください。

学校で吐いてしまった時には必ず教えてくださいね!



そのほかにも...

ごはんをしっかり食べ、外で元気に遊び、早ねをして、ウイルスに負けない体をつくりましよう!

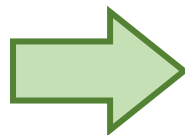


## けがを予防しよう

さむくなると、ついこんな歩き方... けがの原因かもしれません。気をつけてみましよう!

背中が丸まり、  
下を向いて歩く

ポケットに  
手をいれる



背すじをのびし  
前を向いて歩こう

手袋をしよう

# 感染症 について

新型コロナウイルスに加え、季節性インフルエンザの同時流行も危惧されています。  
改めて、出席停止期間等についてお知らせいたしますので、ご確認ください。

## <出席停止期間について>

### 新型コロナウイルス

(1) 濃厚接触者（原則5日間）

◎ **2日目**及び**3日目**の抗原定性検査キットを用いた検査によって**2回とも陰性**を確認した場合は、**3日目からの解除が可能となる。**（ただし、無症状であること）

その場合、病院で検査する際は自費検査です。家庭で抗原検査をする場合は、薬事承認された鼻咽頭検体又は鼻腔検体を使用ください。なお、この件について、保健所への確認は必要ありません。

(2) 陽性者（原則7日間）

※5日目の抗原定性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）に解除を可能とする。

陽性者 (無症状)	-2日	-1日	検体採取日 0日目	感染対策を 講じた日 1日目	2日目	3日目	4日目	※ 5日目	6日目	療養最終日 7日目	終了 8日目
陽性者 (有症状)	-2日	-1日	発症 0日目	感染対策を 講じた日 1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	療養最終日 7日目	終了 8日目
濃厚接触者 (同居)				最終接触日 0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	解除 6日目	
濃厚接触者 (同居以外)		最終接触日 0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	解除 6日目			

### インフルエンザ

・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

## <学校への報告について>

体調不良時、新型コロナウイルス濃厚接触者/陽性者になった時、インフルエンザ、感染性胃腸炎等に感染した際には、学校へはリーバーにてご報告ください。**夜間や休日の学校携帯への連絡は不要です。**

リーバーでの報告の際は、下記<リーバーの入力について>をご確認いただき、詳細がわかるように入力ください。

リーバーを確認し、不明点がある場合や、感染が拡大している場合（学級閉鎖等の検討段階）には、必要に応じて学校から連絡いたします。

## <リーバーの入力について>

(1) 本人・家族の体調不良時

いつ・症状・受診状況・持病の症状の場合はその旨がわかるように入力してください。

例「29日夜本人発熱。30日朝は解熱。30日受診予定」「29日夜～咳。受診済み（風邪）」  
「29日～弟鼻水（アレルギーの為）」など

★本人・家族ともに、持病の症状以外で未受診の体調不良がある場合には登校できません。

(2) 新型コロナウイルス濃厚接触者/陽性者

待機/療養が何日目か・本人や家族の体調・検査等がわかるように入力してください。

例「自宅待機1日目・無症状」「自宅待機2日目・本人、父発熱・2人も今日検査予定」など

(3) インフルエンザ

発症後何日目か・解熱後何日目か

例「発症後1日目・発熱中」「発症後3日目・解熱後2日目」など