

ほけんだより

ほけんだよりNo. 1

令和2年12月24日



12月



日が短くなり、吐く息が白く本格的に気温も冷え込むようになってきました。様々な感染症が流行する冬の季節となり、今年・来年も引き続き感染症対策「手洗い・うがい・正しいマスクの装着・換気・咳エチケット」を意識して継続していくことが大切となります。

冬休みはどうしても生活リズムが乱れがちですが、身体を守る「免疫力」を高められるように日々の食事・睡眠・運動（感染症対策をした上で）を心がけてみてください。

今年度は健康診断の日程等、様々な変更点がある中、ご協力をいただきまして誠にありがとうございます。来年も引き続き宜しくお願い致します。

どちらにあてはまる?

なぜをひきやすいAさんの毎日

- 夜、おそい時間まで起きている
- 食べ物好き嫌いが多い
- 手洗いをしない

なぜをひかないBさんの生活

- 早く寝る
- 何でも食べる
- しっかりと手を洗う

冬も健康に過ごすためには、きよく正しい生活をおくることが大切です。みなさんはどちらの生活にあてはまりますか?



冬休みは自分の「生活を見直せる」良い機会です！考えてみよう！

冬休みこそ！ゲーム・スマホといいカンケイ

- 使う時間をきめる
- おうちの人とそうだん



- 目に近づけすぎない
- 明るいところで使う



さむい冬もあたたかく過ごせる服装の工夫

はだ着を身につける



からだ体にほどよくフィットするものにし、あせ汗でしめった時はとりかえます。

重ね着で空気の層をつくる



ふくあいだ服の間に空気の層をつくと、からだ体の熱が逃げにくくなります。

「3つの首」をひやさない



マフラーや手ぶくろ、レッグウォーマーなどでしっかりガードします。



●インフルエンザについて/その他風邪症状について




昨年度は11月頃よりインフルエンザが流行しましたが、今年度老上小学校において、インフルエンザは発生しておりません。インフルエンザ罹患時の出席停止については、下記の早見表をご確認ください。今年度はインフルエンザの出席停止用紙の提出は不要としています。ご自宅にて、必ず出席停止期間をご確認の上、登校していただきますようご協力を宜しくお願いします。

また、インフルエンザに限らず、熱発・風邪等の症状がある場合は、かかりつけ医など身近な医療機関にまずは電話相談をし、症状等をお伝えください。診療所等によっては、発熱患者を診ることができない場合がありますが、その場合は他の医療機関を案内されます。

今までは、直接医療機関には相談せずに【帰国者・接触者相談センター】を通してでした。上記内容に変更となっておりますので注意をお願いします。

※受診に関する相談がある場合は、受診・相談センター（旧：帰国者・接触者相談センター）へ
⇒【TEL：077-528-3621 毎日24時間対応】電話相談をお願いします。

「インフルエンザ出席停止期間早見表」

インフルエンザ		発症日 (0日目)	発症した後5日					発症した後5日を経過した後		
			1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
 事例①	発症後1日目に解熱した場合	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	発症後4日目	発症後5日目			
		出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止			
 事例②	発症後2日目に解熱した場合	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	発症後5日目			
		出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止			
 事例③	発症後3日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目			
		出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止			
 事例④	発症後4日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目		
		出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止			
 事例⑤	発症後5日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	
		出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止			

*インフルエンザの出席停止期間は「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日（幼児にあっては3日）を経過するまで」となっています。

※「〇〇した後△日を経過するまで」とした場合、〇〇という現象がみられた翌日を第1日として△日間を経過したあと登校が可となります！
ただし、出席停止期間は「基準」であり最終的には主治医の指示に従うことになります。

●令和2年度の健康カードについて【変更点】 

毎年、1学期に配布しております健康カード返却時期の変更についてです。今年度は新型コロナウイルスの影響により、健康カードは返却しておりません。（各種健康診断の結果は、病院での受診が必要な場合、検診後に返却しております。）冬休み明けすぐに、3学期の二計測を予定しております。3学期の二計測で今年度の健康診断日程はすべて終了となりますので、健康カードの返却を予定しております。返却後は、ご自宅にて保管ください。ご理解とご協力のほど宜しくお願い致します。