

ほけんだより

令和4年12月 1日 No.10

朝霞市立朝霞第二小学校 保健室

≪かぜや感染症、増加中！≫

12月の保健目標：かぜや感染症を予防しよう…かぜや感染症を防ぐためにどんなことができますか？



感染症の予防方法を見直そう！

今年は、新型コロナウイルス感染症のみならず、インフルエンザの流行が予想されています。

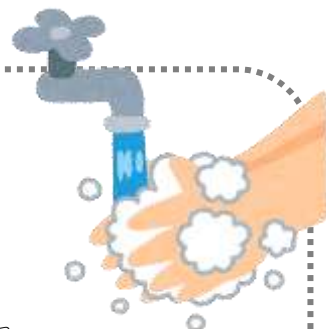
2022年を元気に終えるために、改めて感染症の予防方法を確認してみましょう。みなさんは、クイズに全問正解できますか？

<手洗い>

- 必ず、①〇〇〇〇をつけて洗います。①〇〇〇〇をつけないで手を洗っても、なかなか汚れやウイルス等が落ちません。
- 洗い残しが多い部分は、②〇〇〇〇・③〇〇〇の〇〇〇・④〇〇〇〇です。つめを短く切りそろえて、汚れやウイルス等がたまらないようにすることも大切です。
- 手を洗ったあとは清潔な⑤〇〇〇〇で手をふきます。手がぬれたままだと、どんどんばい菌が増えてしまうそうです。



⑤ 乾拭き ④ 乾拭き ③ 乾拭き ② 乾拭き ① 乾拭き

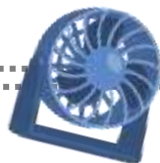


<換気>

- 部屋の中で過ごすときは、①〇〇や〇〇を開けて空気を入れ替えます。①〇〇や〇〇は10cm以上開けてください。
- 空気の通り道が②〇方向以上あると、効果的に換気をすることができます。そのため、複数の①〇〇や〇〇を開けましょう。
- 教室では③〇〇〇〇〇〇、おうちではサーキュレーター等を使用して空気の通り道をつくると、効果的に換気をすることができます。



⑤ 乾拭き ④ 乾拭き ③ 乾拭き ② 乾拭き ① 乾拭き



③ 扇風機 ② 窓 ① 窓

<マスク>

- 正しいつけ方は、①〇〇から〇〇までを覆うことです。マスクから鼻が出ていたりつけている意味がありません。
- ②〇〇が近くにいないとき、③〇〇にいてお話をしないとき、④〇〇〇〇の授業のとき、⑤〇〇〇を動かすとき等はマスクを外しましょう。マスクを外すタイミングを考えるとよいですね。



⑤ 体 ④ 体 ③ 外 ② 人 (昔からあ) にあからあ ① 鼻からあ





かんせんしょう よ ぼうほうほう

感染症 予防方法のこんなところ、見落としていませんか？



はや・早起き・朝ごはん

毎日できていますか？



積極的な外遊び

体力をつけていますか？



8～10時間の睡眠

体を休めていますか？



保護者の方へ

○感染症のまん延予防について

今現在、新型コロナウイルス感染症第8波やインフルエンザの流行等が予想されています。

感染症予防対策の緩和が進められていますが、学校での感染症のまん延を防ぐため、ご家庭でも下記の点にご協力いただければ幸いです。よろしくお願いいたします。

①ご家族に体調不良の方がいる場合

お子さん本人や同居されているご家族の方に風邪症状・体調不良等が見られた場合は、登校をお控えいただきますよう、お願いいたします。無理をさせず、ご自宅で休養させてください。

②ご家族に PCR 検査や抗原抗体検査等を受けられる方がいる場合

お子さん本人や同居されているご家族の方に PCR 検査や抗原抗体検査等を受けられる方がいる場合は、結果が判明するまで登校をお控えいただきますよう、お願いいたします。

また、お子さんの登校後、ご家族の方が PCR 検査や抗原抗体検査等を受けられる場合は、早急に学校へご連絡いただきますよう、お願いいたします。

○インフルエンザに罹患した場合について

今年は新型コロナウイルス感染症のみならず、インフルエンザの流行が懸念されています。

インフルエンザに罹患した場合、発症から（発熱した日の翌日を1日目として）5日間、かつ、解熱から2日間を経過するまでは自宅療養です。下記の表をご参照ください。

	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
A	発熱	解熱 発症①	解熱① 発症②	解熱② 発症③	発症④	発症⑤	登校 可能	
B	発熱	発熱 発症①	発熱 発症②	解熱 発症③	解熱① 発症④	解熱② 発症⑤	登校 可能	
C	発熱	発熱 発症①	発熱 発症②	発熱 発症③	解熱 発症④	解熱① 発症⑤	解熱②	登校 可能