

# ほけんだより 11月


令和4年11月 中丸小学校 保健室

朝と晩の冷えこみがきびしく、日が暮れるのも早くなりました。冬がもうすぐそこまで近づいてきていますね。

気温差が大きく、寒さに体が慣れていないため、体調をくずす人が増えています。手あらいがいななどの感染症対策と規則正しい生活習慣をもう一度見直して、冬本番に備えていきましょう。



## もうすぐ持久走大会です！

元気に走るための7つの約束✓ 

□ 前の日は早く寝よう！

□ あさごはんを食べよう！

□ はき慣れたくつをはこう

□ くつひもをしっかりと結ぶ

□ 準備運動をしっかりとやろう

□ 冬もわすれず水分補給！

□ よゆうをもってトイレに行く

朝は必ずおうちの人と  
いっしょに健康チェックをしましょう



これまで練習してきた成果を発揮するためには、まずは「健康な体」が大切です。

準備をして本番をむかえて、自己ベストが出せるよう最後までがんばってくださいね。応援しています！

### 保護者の方へ

お子様が元気に完走できるよう、大会前・当日の朝の健康観察を十分にいただき、体調を整えられるようサポートをお願いいたします。

- ・寝不足や空腹で持久走を行うのは体調不良につながります。
- ・前日が祝日となりますが早めに就寝できるようご家庭でもお声がけください。
- ・睡眠を十分にとり、必ず朝食を食べて持久走に臨めるようご協力をお願いいたします。
- ・朝の時点での健康観察を行っていただき、体調不良がある場合にはご家庭で休養をとる・持久走は見学するなど無理をしないようにしてください。よろしくをお願いいたします。



むし歯の治りようはすすんでいますか？

現在、中丸小では38人の人がむし歯の治りようが終わりました。

むし歯は自然と治るものではありません。はやめに歯医者さんへ行きましょう。



## ひき続き感染症対策へのご協力よろしくお願いいたします。

毎朝の検温と健康観察を引き続き、お願いいたします。

- ・発熱や風邪症状（咳・鼻水・咽頭痛）がみられる場合には、原則、症状が改善するまでは、自宅で療養をお願いいたします。
- 同居家族に発熱や風邪症状（咳・鼻水・咽頭痛）がみられる場合にも、登校の自粛をお願いいたします。但し、花粉症等のアレルギーによる体調不良は除きます。
- 健康チェックカードの「アレルギー等記入欄」にご記入ください。

## 新型コロナウイルス陽性者及び濃厚接触者の療養・待機期間について

- ・陽性者（有症状者の場合）

発症日から7日間経過し、  
かつ、症状軽快（解熱剤を使用せずに解熱し、呼吸器症状が改善傾向）後 24 時間経過した場合

0 日目	1 日目	2 日目	3 日目	4 日目	5 日目	6 日目	7 日目	8 日目
発症日 	→							療養 解除

※ 発症日を0日目、療養解除を8日目とします。

- ・濃厚接触者（同居家族等）

最終接触があった日を0日として翌日から5日間（6日目解除）

- ① 陽性者の発症日（陽性者が無症状の場合は、検体採取日）
  - ② 陽性者の発症等により、住居内で感染対策を講じた日
- ①もしくは②のいずれか遅い方を最終接触日0日目とします。

0 日目	1 日目	2 日目	3 日目	4 日目	5 日目	6 日目
最終 接触日 	→					待機 解除

※同居家族等で別の家族が発症した場合は、改めてその発症日を0日目として濃厚接触者の待機期間を起算してください。

## インフルエンザの出席停止期間について

昨年度の流行はありませんでしたが、例年これからの時期にはインフルエンザ等の感染症の流行が心配されます。インフルエンザの診断を受けた場合は、充分療養し、回復してから登校していただくために出席停止期間が決められています。

発症した後5日を経過し、かつ、解熱したあと2日を経過するまで

0 日目	1 日目	2 日目	3 日目	4 日目	5 日目	6 日目	7 日目
発症日 	発熱	解熱	解熱後 1 日目	解熱後 2 日目	登校 不可	登校 可能	
発症日	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1 日目	解熱後 2 日目	登校 可能

感染症の診断を受けた場合や、出席停止期間等のご不明点等ございましたら、学校（☎591-2006）までご連絡ください。

