

ほけんだより

心もからだも元気いっぱい

令和 4年 2月 15日
第20号 神石小学校

基本的な感染対策を強化しましょう

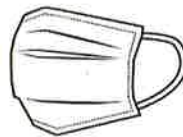
神石高原町内でも、新型コロナウイルスの感染者が多くみられるようになりました。「だれがかかった」とか「どこでかかった」ではなく、1人1人ができること、今までやってきた感染対策を強化し、自分だけでなく友だちや周りの人も大切にしたい行動をしましょう。

オミクロン株の感染力の強さと感染スピードから、従来の対策の“徹底”をさらにしていきましょう！



マスクなしでの会話はしない 「鼻だしマスク、あごマスクはリスク大」

- ◆鼻と口をしっかりとおい、すき間のない正しいマスクのつけかたをしてください。
- ◆できるだけ不織布マスクを着用しましょう。
- ◆マスクをしていても最低1m以上は間隔をとりましょう。
- ◆食事や歯みがきの場面は、特に注意が必要です。



保護者のかたへ

可能であれば、不織布マスクをご準備ください。

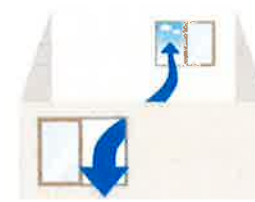
こまめな手洗い・手指消毒を徹底

- ◆あらゆる場面での手洗いや、咳エチケットに心がけましょう。
- ◆咳やくしゃみをする際には、マスクやティッシュ、ハンカチ、袖・肘の内側などを使って、口や鼻をしっかりと押さえましょう。
- ◆使ったティッシュやマスクはすぐにゴミ箱に捨て、手を洗いましょう。

3つの咳エチケット



効果的な換気



- ◆自然換気の場合は窓を2ヶ所開けましょう。できる限り離れた窓で、対角線上にある窓が最適です。
- ◆風は狭い通り口から広い通り口に流れる特性があるため、両方が広く開いていると風が流れにくくなります。

花粉症の季節になりました



花粉症と新型コロナの症状

	せき	胸の痛み	息切れ	くしゃみ	鼻水	のどの痛み	熱	倦怠感	頭痛	筋肉痛	下痢	悪寒	味覚障害
花粉症	△			◎◎	○			○	○				△
新型コロナ	◎	◎	◎		△	○	◎	○	○	○	○	○	○

アメリカアレルギー財団(AAFA)調べ

コロナが流行し、ちょうど花粉症の時期にさしかかると、「コロナと花粉症の違いがよくわからない」とか、「くしゃみやのどのイガイガがあると心配」という人が増えてきているそうです。花粉症でも微熱が出る人もいるし、全く左の図のような症状があるとは言えませんが、気になる人は病院に相談してみましょう。

おうちのかたへ

相談・受診の前に心がけていただきたいこと(広島県HPより)

- ◆受診をする際には、かかりつけ医または積極ガードダイヤル(082-513-2567)に、必ず事前に電話連絡をし、相談してください。
- ◆複数の医療機関を受診することにより感染が拡大した例がありますので、複数の医療機関を受診することはお控えください。
- ◆医療機関を受診する際にはマスクを着用するほか、手洗いや咳エチケット(咳やくしゃみをする際に、マスクやティッシュ、ハンカチ、袖・肘の内側などを使って、口や鼻をおさえる)の徹底をお願いします。

発熱等の風邪症状がみられるとき

- ◆登校は無理をせず控えてください。(本人は元気でも家族に症状がある場合も同様)
- ◆毎日、体温を測定して記録してください。(健康観察カードの記入をお願いします)
- ◆登校の判断が難しい場合は、遠慮なく、学校までご連絡ください。