

ほけんだより

心もからだも元気いっぱい

令和 2年 10月 23日
第17号 神石小学校

コロナ対策＋インフル対策を！



暑かった夏がなつかしいぐらい、朝夕の肌寒さが日に日に増してくるようになりました。毎日の「健康観察カード」や「朝の健康観察」には、「かぜ症状」がある児童も少しずつ増えています。

今年の冬は、コロナウイルス対策に加え、インフルエンザの対策も必要になってきます。新型コロナウイルスの流行により広がった「新しい生活様式」1人1人の感染対策として身近になった、「手洗い・うがい・咳エチケット」は、インフルエンザの感染予防にも有効と言われています。

こまめな手洗い・うがい



コロナウイルスもインフルエンザも「飛沫感染」と「接触感染」です。手洗いは、30秒ぐらいかけて、石けんでいねいに洗いましょう。うがいも効果的。

飛沫感染	感染している人の飛沫（くしゃみや咳、つばなど）と一緒にウイルスが放出され、他の人がそのウイルスを口や鼻などから吸い込んで感染する。
接触感染	感染した人がくしゃみや咳を手で押さえた後、その手で周りの物に触れると、ウイルスがつき、他の人がそれを触ることで、口や鼻の粘膜から感染する。

咳エチケット(マスクをする、マスクがない時は袖で口などで覆う)

熱中症の危険がなくなり、マスクの着用もだいぶらくになりました。しかしながら、マスクをよくはずしている人がみられます。特に校舎の中ではマスクの着用に心がけましょう。



名前と予備のマスクを忘れずに！

換気(3密を避ける)

感染リスクが高い環境は、「3密」と「大声」です。

換気の徹底に心がけましょう。

★免疫力(抵抗力)を高めるために



免疫力(抵抗力)を低下させてしまう主な要因として…
「①睡眠不足 ②運動不足 ③ストレス ④栄養の偏り」などがあります。
感染症対策のひとつとして、普段の生活習慣がとても大切です。

- 睡眠** ★目標の時刻までに布団に入り、十分な睡眠をとりましょう。
- 運動** ★体を少しずつ動かし、適度な運動をしましょう。
- 食事** ★好き嫌いせず、バランスのとれた食事をしましょう。

【おうちのかたへ】

テレビや新聞等で、毎日のように放映されています「新型コロナウイルス」への対策ですが、今後は「かぜ」や「インフルエンザ」の対策もあわせて、健康管理をおこなっていかねばなりません。

今後、お子さんに発熱等のかぜの症状があり、「インフルエンザかコロナウイルスかわからない…」など、不安や心配がございましたら、下記のところへ、ご相談ください。

- ◆「かかりつけの病院」に、まずは電話で相談
- ◆「神石高原町役場政策企画課」町の相談窓口 (0847) 89-3351
- ◆「神石高原町保健福祉課健康係」へも相談可能 (0847) 89-3366
- ◆「広島県感染症・疾病管理センター」の相談窓口 (082) 513-2567
※24時間対応

以上の医療機関や相談窓口で症状を相談されると、詳しい症状の聞き取りなどがあり、今後の対応(検査をするかどうかなど)の指示があります。

《つぎの場合は、すぐに相談してください》

- ・息苦しさ(呼吸困難)、強いだるさ(倦怠感)、高熱等の強い症状のいずれかがある場合
 - ・発熱、咳など比較的軽い風邪症状が(4日以上)続く場合
- ※強い症状と思う場合、解熱剤を飲み続けなければならない場合は、すぐに相談。

「発熱など、かぜの症状がみられたら…」

◇登校(外出)を控え、毎日、体温を測定して記録しておく。



「コロナウイルスやインフルエンザの疑いがあるときは…」

◇医療機関や相談窓口で相談し、指示を聞く。あわせて、学校へも連絡してください。