

ほけんだより

心もからだも元気いっぱい

令和 3年 4月 28日
第4号 神石小学校

【おうちのかたへ】 まもなく大型連休です！

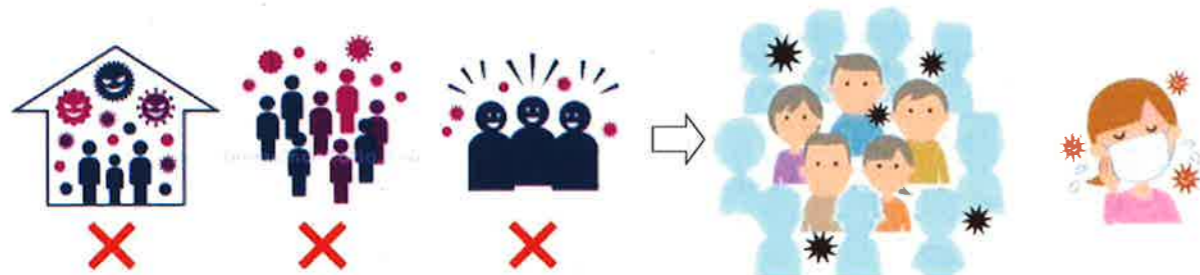
健康管理をお願いします



新年度がスタートして、1ヶ月がたちました。そろそろ疲れも出てくるころではないでしょうか。お子さんの毎日の検温等、ご協力ありがとうございます。連休中も、お手数をおかけしますが、毎日検温していただき、体調の様子をカードにご記入ください。よろしくお願いいたします。

広島県の感染状況のステージが1から2に引き上げられました。(4月19日)

ステージ2は、3密の環境などリスクの高い場所で、クラスターが度々発生することで、感染者や重傷者が徐々に増加してきた段階です。



風邪かな?と思ったら...

かかりつけ医か『受診・相談センター(積極ガードダイヤル)』に早めに電話で相談をしてください。軽い風邪症状であっても、新型コロナウイルスに感染していた事例が多く報告されています。

- ◆広島市、呉市、福山市以外の市町 082-513-2567 (県の保健所・支所) ※24時間対応
- ◆神石高原町相談窓口：役場政策企画課内 0847-89-3351 (平日8:30~17:15まで) 相談内容に応じて担当部署へ繋いでくださいます。



ちょっと風邪気味なんですけど、
新型コロナも気になります。
どこか医療機関を紹介してください。

「風邪かな?」と思ったら、
早めに電話相談を!
検査については、医師が
個別に判断されます。

家庭でできる感染対策

(広島県HPより)

換気・湿度

- ◆1時間ごとに5~10分または常時窓を少し開放する。
- ◆台所や洗面所などの換気扇を常時運転する。
- ◆加湿器を使った保湿(目安は50~60%)をする。

家に帰ったら

- ◆うがい、水と石けんで30秒以上の手洗い、顔も洗う。
- ◆手指消毒は、15秒以上かけて手に擦り込む。

食事

- ◆食事の前には、手洗い・消毒。
- ◆できれば真正面は避け、横並びに座るなど、食事は短時間で、会話を控えましょう。



ひろげない

- ◆共有部分(トイレ、ドアノブ、電気のスイッチなど)を1日1回以上消毒する。
- ◆洗面所等のタオルを共用しない。
- ◆歯ブラシは個別に保管し、コップは別々の物を使い、トイレは蓋を閉めて流す。



消毒・手洗い

- ◆食事の前やトイレの後、共有物を触った後などこまめに手洗い。
- ◆スマホなどは除菌シートで拭く。



健康管理

- ◆毎朝の体温測定、健康チェック。
- ◆発症したときのため、行動をメモしておく。
- ◆体調がわるい家族がいるときは、家族全員がマスクを着用。
- ◆不要不急の外出をできるだけ避ける。
- ◆「風邪かな...」と思ったら、迷わず相談。

《お知らせ》

前回、尿検査を提出できなかった人と再検査が必要な人は、5月7日(金)が予備日となっています。前日の6日に容器を渡します。忘れないように提出してください。