

ほけんだより

令和3年11月24日
木浦小学校 保健室

感染症を予防しましょう

体調を崩す人が増えています。冬は、インフルエンザや感染性胃腸炎が流行する季節です。新型コロナウイルス感染症の罹患者も減少していますが、油断はできません。これらの感染症は出席停止の対象になります。罹患した場合は、すぐに学校に御連絡ください。また、家族に罹患した人がいる場合も、学校に御連絡ください。

1 感染症の症状

〈インフルエンザの症状〉

頭痛、筋肉痛、関節痛、悪寒、咽頭痛
38～40℃の発熱
その他かぜ様症状

〈感染性胃腸炎の症状〉

嘔吐、腹痛、下痢

〈新型コロナウイルス感染症〉

発熱やせきなどの比較的軽いかぜ症状が続く
解熱剤を使用し続けないと熱が下がらない
息苦しい、倦怠感、味覚障害、嗅覚障害
※無症状の場合もあります。

2 感染症にかかった場合

〈インフルエンザ〉

- (1) 発症した次の日から5日たち、かつ解熱してから2日たつまで出席停止です。
- (2) 登校許可証明書を医療機関で記入してもらってから、登校してください。

〈感染性胃腸炎〉

- (1) 主治医から、感染のおそれがないと認められるまで出席停止です。
- (2) 登校許可証明書を医療機関で記入してもらってから、登校してください。

〈新型コロナウイルス感染症〉

- (1) 主治医から、感染のおそれがないと認められるまで出席停止です。
- (2) 家族がPCR検査の結果「陽性」になった場合、子供が濃厚接触者に特定された場合も、出席停止となります。また、感染の有無に関わらず、手術等のため「PCR検査・抗原検査・抗体検査」を受ける場合も、学校に御連絡ください。
- (3) 保健所から療養解除日の指示を受けた後、療養解除届を保護者が記入して登校してください。

「登校許可証明書」「療養解除届」は、学校のHPからダウンロードできます。



3 家庭で行ってほしい予防

- (1) なるべくインフルエンザの予防接種を受けてください。病院に行く際には、必ずマスク着用・手洗いをしてください。
- (2) 休日などに人が密集する場所に出掛けるときは、マスクを着用させてください。
- (3) 家に帰ったら、必ず石けんを使用して丁寧に手洗いをさせてください。
- (4) 日頃からの生活習慣を整えてください。それだけで、体の抵抗力は変わります。子供は自らの力だけではコントロールが難しいので、保護者が、食事・運動・睡眠を支えてください。

かんせんしょうたいさく
感染症対策は「ま・か・し・て」!



服装チェックをしてください!

感染症予防として、体を温めることも大切です。家を出る前に、服装を確認してください。

あたためていますか?

③つのくび

くび
マフラー

て手くび
て
手ぶくろ

あし
足くび
した
くつ下



くび
ネック
ウォーマー

て手くび
なが
長そで

あし
足くび
タイツ・
レギンス

【確認ポイント】

- 1 首、手首、足首が隠れていますか?
- 2 下着と長袖1枚以外にも着ていますか?
- 3 長袖の生地が、冬用の分厚いものになっていますか? など...

子供は、1日の中で汗をかいて暑くなったり、寒くなったりします。脱ぎ着して、調節できると良いです。