

ほけんだより12月号

令和2年12月7日(月)
御船町立滝尾小学校
保健室

うちひと いっしょ よ
お家の人と一緒に読みましょう。

12月の保健目標

かん気に気をつけよう!



2学期も残すところ、あと3週間ほどとなりました。最近急に寒くなり、体調をくずして保健室に来室する人が増えてきています。手洗いうがい・マスクの着用・かん気の徹底・検温について、きちんとできているか振り返り、実践していきましょう!

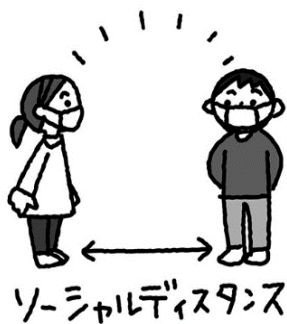
新型コロナウイルスもインフルエンザも

自分にできる感染症対策

しっかり続けることが大事



人と一緒のときはマスク
ひまつを飛ばさない



人と人の距離をとる
(人混みは避ける)



石けんで手洗い
(定期的にこまめに)



栄養や睡眠をしっかり
体力をつける

最近、マスクをつけていない人、マスクをあごにつけている人が何人かいます。自分の健康を守るだけでなく、まわりの人の健康を守るためにも、予防は大切なことです。12月の保健指導で、もう一度新型コロナウイルス感染症について勉強をします。今自分たちがしなくてはいけないこと、してはいけないことについて、一緒に考えましょう!

きれいなハンカチで
ふくまでが手洗いです



こんな人はいないかな??

せっかくきれいに手を洗っても、服などでふいたら意味がありません。ハンカチはポケットに入れて持ち歩こう!



保護者の方へ 裏面もご覧ください



保護者の方へ

冬休みまで、残りわずかとなりました。保護者の方のおかげで、子どもたちも元気に過ごすことができています。引き続き、毎朝の検温、健康観察等よろしくお願いいたします。以下に新型コロナウイルス感染症、インフルエンザ、風邪のそれぞれの症状と、家族に新型コロナウイルス感染症の感染疑いがある場合のご家庭での注意点について載せています。熊本県のリスクレベルもレベル4（特別警報）になっておりますので、参考にされ、ご家庭でも十分に気をつけ予防されてください。

コロナ? インフルエンザ? カゼ?

症状はどう違う?

よく似た症状が多く、自分では判断できないことがほとんどです。「体調が悪いな」と思ったら、早めに休みましょう。

病名と症状	せき	熱	倦怠感	頭痛	下痢	のどの痛み
新型コロナウイルス		平熱～高熱				
インフルエンザ		高熱				
カゼ		平熱～微熱				

… 高頻度

… よくある

… ときどき

… まれに

※無症状の場合を除く

家族に新型コロナウイルス感染が疑われる場合の家庭での注意点

他の家族と部屋を可能なかぎり分ける



できるだけ限られた人がお世話をする



できるだけ全員がマスクをつける



こまめに石けんで手洗いをする



部屋の換気をする



共用する部分（取っ手、ドアノブ等）を消毒する



体液で汚れたリネン、衣服を洗濯する



ゴミ（鼻をかんだティッシュなど）は密閉して捨てる



参考:日本環境感染学会「新型コロナウイルスの感染が疑われる人がいる場合の家庭内での注意事項」、厚生労働省「新型コロナウイルスに関するQ&A(一般の方向け)」

歯科治療のお願い

先日のPTA総会でもお話ししましたように、今年度のむし歯治療率は36%と、例年よりもとても低い治療率となっています。第2回目の歯科検診も今年度は感染症予防の観点から未実施であり、子どもたちの歯の健康状態が心配されます。年末になると病院も休診になりますので、その前には受診されることをおすすめいたします。むし歯は放置していても治りません。痛みが出てきたときには遅い場合もあります。感染症の心配もあるかと思いますが、早く治療に行けば行くほど、早く治すことができますので、ぜひ受診をよろしくお願いいたします。

