

# 保健だより

南牧小学校 保健室 NO. 11 令和3年1月14日

今朝、南牧村に入ってびっくりしました。一面雪景色できれいな朝。運転は怖かったけれど、良い気分になりました。

さあ、3学期が始まって1週間がたちました。みなさん、冬休みモードからぬけだせましたか？先生はというと、「朝寒くて起きるのが嫌だな」「もっと寝ていたいな」と思う日もありますが、学校にきて、みなさんの笑顔に会えると、1日が楽しくなります。「笑顔が一番」。校長先生が、書初めて書いてくださいましたね。今年も笑顔で元気いっぱいすごしたいですね。

## コロナ？ インフル？ ただのカゼ？



**特徴的な症状があるけれど… 見分けるのは難しい！**

心配な症状があるときは、人との接触を避け、医師の診察を受けましょう

## コロナもインフルもカゼも… 予防方法は同じです



### 保護者の方へ

#### ☆ 新型コロナウイルス感染症対応について

新年を迎えましたが、オミクロン株を含めた新型コロナウイルス感染者急増や県内の警戒度が2にあるなど、新型コロナウイルス感染症対応については、まだまだ継続が必要です。学校内でも継続して安全対策を行っています。ご家庭においても、以下の点について、再度ご確認をお願いします。

- ・毎日朝と夜の健康観察・検温を実施してください（ご家族も）。毎日記録を行い、保護者印またはサインをして必ず毎日提出してください。毎朝担任がチェックを行います。
- ・登校前の検温にて、発熱（37.0度以上）が見られる場合や、せきやのどの痛み等かぜ症状がある場合、また同居の方の中で、発熱等の症状がみられる方がいらっしゃる時には登校せず、学校まで連絡をお願いします。登校後も、発熱（37.0度以上）や体調不良を訴えた場合には、様子を確認し早退のお迎えをお願いすることがありますので、ご承知おきください。

# マスクをつけていても…せきエチケット



## せき・くしゃみをするときは…

まわりの人から1m以上  
はなれて顔をそむける



ハンカチやティッシュで  
鼻と口をおさえる



とっさのときは  
服のそでなどでカバーする



手でおさえたり  
鼻をかんだあとは手をあらう



ふだんからマスクをつけることの多い生活が続いていますが、もちろん、マスクもだいじなせきエチケットのひとつ。ただし、あらためて気をつけたいのは、「マスクをつけていれば、せきやくしゃみをしてもらいじょうぶ」にはならないということです。

感染症を予防するための方法は『どれかひとつ』ではなく『できるだけ多く』のことを組み合わせて続けることがたいせつです。

## ☆コロナ対策準備、できていますか？流行が続いています。

第一波の時に、品薄や不安感であせってしまい、高くて品質の悪い物を購入してしまったご家庭もあるのではないのでしょうか。その反省をもとに、ご家庭で必要と思う物や、次のような物を補充しておくことで安心です。

- 不織布マスク (布製マスクは自分の飛沫が飛ぶのを防ぎますが、ウイルスは通過。品質の良い物を。)
- ジェルタイプの消毒薬 (手荒れを防ぎます。玄関置き用に大、携帯用に小を準備しましょう。)
- 液体や泡の石けん液 (なんと言っても手洗いが一番。切らさないように補充してください。)
- うがい薬 (緑茶でもOK、洗面台に常備し、外出後は手洗いとセットで行いましょう。)
- 体温計 (できれば家族に一本ずつ。交換用の電池もあると良いです。)
- 経口補水液・OSIなど (発熱やおう吐・下痢の時にあると安心です。消費期限の長い物を購入しましょう。)
- 住居用消毒液 (アルコール入りや漂白剤をうすめたもの。濃度は各製品の表示をみてください。)
- 不織布ふきん (スイッチやリモコンなど手が触れるところを消毒する時使用、洗って繰り返し使えて乾きも早い)
- 使い捨てビニール手袋 (家の中を消毒する時や体調不良の介護をする時にあります。)
- 自分や家族や友達が感染した時に備えて、心の準備。誰もが感染する可能性はあります。差別はしないで、安心して療養できるように、支え合いましょう。かかった人には心から「お大事に」