



宮城県立石巻支援学校 保健室
令和2年12月1日
裏面も御覧ください。

今日から12月に入り、今年もあとわずか。今年は、「手洗いの1年」と言ってもいいくらい、手洗いを耳にし、意識し、実践した年だったと思います。コロナウイルスだけではなく、手洗いは感染症対策の基本。自分のために、周りのために、気を抜くことなく、手洗いはもちろんのこと、「新しい生活様式」などの基本的な感染対策をして、この流行シーズンを乗り切りましょう。

「健康のあゆみ」を返却します。 配付日：12月14日（月） 回収：12月18日（金）まで

❗ ウイルスの入り口は 目・鼻・口

手についたウイルスから感染することも…

- 手で顔やマスクをさわらない
- 石けんでいねいに手を洗う

(!) …………… マスクの捨て方 ……………

- 1 ひもを持ってはずす
- 2 ゴミ袋はしっかりくる
- 3 ゴミを捨てたあとは手を洗う
- 4 そして、感謝

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

<p>他の家族と部屋を可能なかぎり分ける</p>	<p>できるだけ限られた人がお世話をする</p>	<p>できるだけ全員がマスクをつける</p>	<p>こまめに石けんで手洗いをする</p>
<p>部屋の換気をする</p>	<p>共用する部分（取っ手、ドアノブ等）を消毒する</p>	<p>体液で汚れたリネン、衣服を洗濯する</p>	<p>ゴミ（鼻をかんだティッシュなど）は密閉して捨てる</p>

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)」

【保護者の皆様へお願い】

石巻管内でもクラスターが発生しており、緊張と心配な毎日が続いています。お子さんや御家族・知人の方が「濃厚接触者となった」、PCR 検査を受けることになった場合は、すぐに学校までお知らせください。また、登校時の検温の徹底、日々の体調管理等の御協力をよろしくお願いいたします。

冬の健康 そととなか

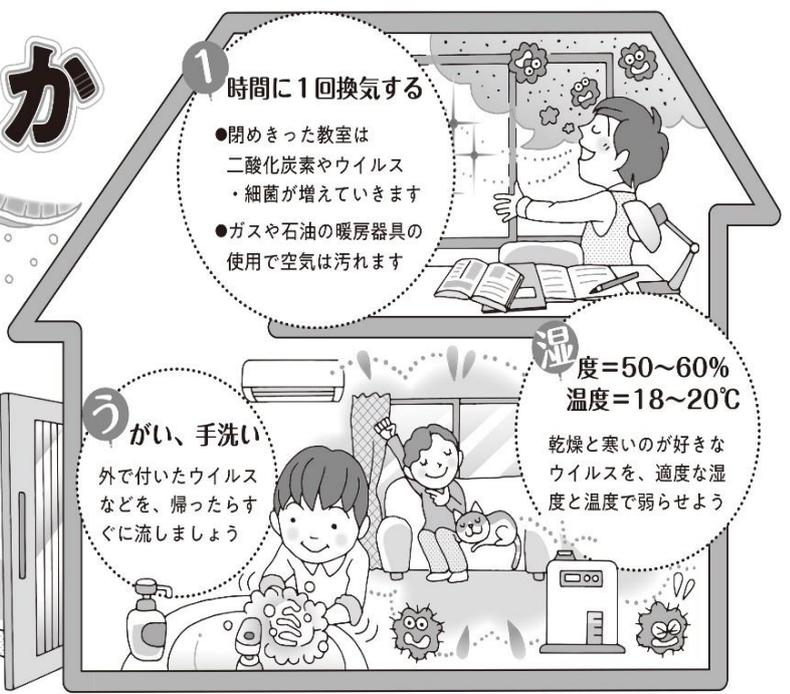


重ね着で体温調節

建物の中が暑いと、外に出たときに汗が冷えてカゼの原因になることも。脱いだり着たりできるもので温度調節を

3 つの首を温める

「首・手首・足首」を温めると効率的に体温が上がります



1 時間に1回換気する

- 閉めきった教室は二酸化炭素やウイルス・細菌が増えていきます
- ガスや石油の暖房器具の使用で空気は汚れます

**湿度=50~60%
温度=18~20℃**

乾燥と寒いのが好きなのウイルスを、適度な湿度と温度で弱らせよう

うがい、手洗い

外で付いたウイルスなどを、帰ったらすぐに流しましょう

「水分補給」はカゼやインフルエンザの予防にも

- のどや鼻の粘膜をうるおしてウイルスの感染を防ぎます
- 侵入したウイルスを痰や鼻水と一緒に外に出す働きを助けます

引いてしまったあとも

発熱や下痢、嘔吐があったら、いつも以上に水分補給が大切です



インフルエンザの出席停止期間

発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで ※「解熱した日」が起算日(0日目)

出席停止期間は、解熱後も感染の可能性行が拡大する事態を防ぐため、また確実な回復を努めるためなどの考えに基づいて定められています。インフルエンザと診断されましたら、学校に連絡をお願いします。



ゲームのやりすぎによる影響



ゲームを長時間やりすぎると、目や体が疲れてしまい、健康や生活に悪影響があります。例えば、ゲームがやめられなくなったり、寝つきが悪くなったりして睡眠不足になります。また、勉強や運動をしなくなり、家族の人との会話が少なくなることがあります。

私たちの行動は、脳の前頭前野と大脳辺縁系によってコントロールされています。前頭前野は主に「理性」をつかさどり、大脳辺縁系は「本能」、「感情」をつかさどっています。通常は、前頭前野の働きの方が優勢ですが、ゲーム障害が起きると、前頭前野の働きが悪くなり、大脳辺縁系による「本能」「感情」に支配され、依存状態から抜け出すのが難しくなってしまいます。(中略)特に未成年は、前頭前野の働きが十分に発達していないため、ゲーム障害が起こりやすく、将来にわたって影響が続く可能性があると考えられています。 参考：NHK健康CH、「やめられない怖い依存症！脳に異常が起きるゲーム障害の症状、治療法」

ゲームがリフレッシュ方法というお子さんもいますが、使用している時間や頻度はいかがでしょうか。子どもたちの脳は様々な刺激を与え、活発に働かせることで成長する時期です。テレビやゲーム、スマートフォン等に使っていた時間を、散歩や運動にあてると、適度に疲れて夜もぐっすり眠れ、朝早く起きることができるようなど、生活習慣の改善にもつながります。

インフルエンザ!?

登校再開はいつになる?



原則

発症後、5日を経過し、かつ
解熱後2日を経過するまで出席停止です。



発熱中



解熱



登校可能

発熱期間	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
2日間								
3日間								
4日間								
5日間								

※1 発症日翌日を1日目と数えます。

※2 発症から5日を経過しても、解熱してから2日を経過しなければ登校はできません。

※3 表中の「発熱期間」の最後の日に解熱したとします。

<インフルエンザの症状>
突然の高熱・悪寒・頭痛・関節の痛み

<受診して確認を!>
「かかったかな?」と思ったら、必ず病院を受診し、医師の指示にしたがって、お子さんを休ませてください。インフルエンザと診断されましたら、**出席停止**となりますので、学校に連絡をお願いします。