



晃陽は
愉快だ
宇都宮

UTSUNOMIYA

晃陽中・保健室

学校が始まって、2週間が経過しました。冬休みで生活リズムが崩れてしまった人も、だんだんと戻すことができたでしょう。毎日寒くて、朝お布団からでるのがつらい日々ですね。これからもしっかりと、元気な体作りをしていきましょう。

1月の保健目標

かぜの予防に努めよう
強い体を作ろう



ここ1か月、しっかりと雨が降った日はほとんどなく、空気が非常に乾燥しています。気温も寒い日が続く、ウイルスには最適な条件がそろっています。また今年は、教室での暖房器具をしながらの常時換気の実施や、こまめな手洗い、アルコール消毒の使用などで、手や体も乾燥しがちです。感染症対策に加えて、以下のような乾燥対策もしていくといいかと思います。



こまめに水分補給



熱すぎるお風呂はさける



加湿器を上手に利用する

他にも… ☆部屋の換気をする（外のほうが、湿度が高いこともあるので）
☆ボディクリームやハンドクリームをぬる
（無香料タイプなら、学校に来る時に自宅であってきても大丈夫です）



<新型コロナウイルス感染症の各種検査方法について>

市内でも、新型コロナウイルス感染症にかかった児童生徒が増えてきました。もういつどこで誰が感染してもおかしくない状況です。体調不良で医療機関を受診した際に、検査を受ける人も出てきました。検査方法には、いくつか種類があります。

	PCR 検査	抗原検査	抗体検査
内容	今感染しているか	今感染しているか	過去に感染していたか
方法(検体)	※鼻咽頭ぬぐい液 唾液	※鼻咽頭ぬぐい液	血液
判定時間	翌日～数日	約30分	15分～数日 (検査キットによる)
精度	発症日や検査キット、 方法による	PCR に比べておとる	検査キットによるので、 注意が必要

※鼻咽頭ぬぐい液の取り方は、インフルエンザの検査などにもちいているものと同じ方法です。

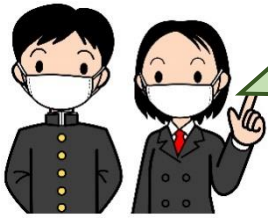
参考資料 厚生労働省 新型コロナウイルス感染症に関する検査について

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431_00132.html

日本感染症学会 新型コロナウイルス感染症（COVID-19）病原体検査の指針（第1版）

https://www.kansensho.or.jp/uploads/files/topics/2019ncov/covid19_byougentaikensa_201002.pdf



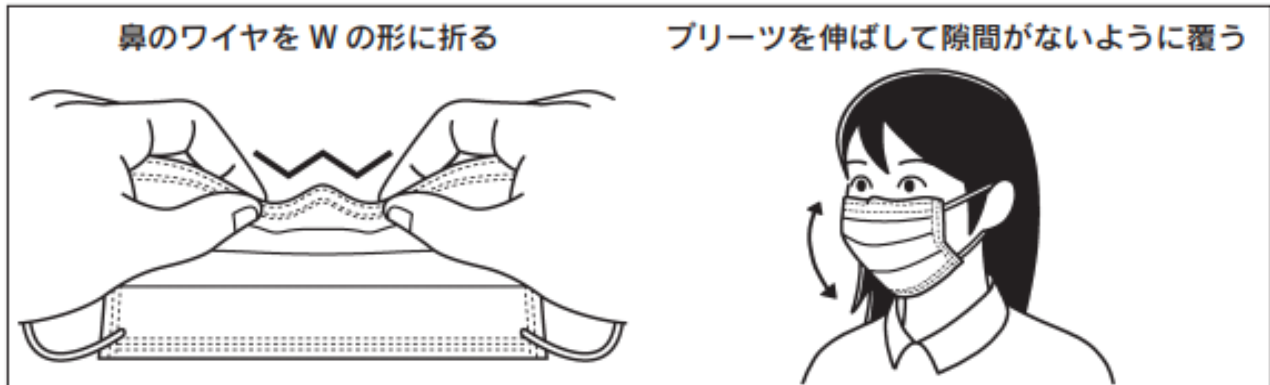


地域学校園保健だよりにも載せましたが、マスクの種類について、話題になっています。**重要なのは、場面に応じたマスク選び、正しい使い方**です。学校に行くとき、外での活動のとき、普段会わない人と会うときなど、使い分けるといいでしょう。つけ方に関しては、以下を参考にしてください。

{マスクの効果的なつけ方} (不織布の場合)

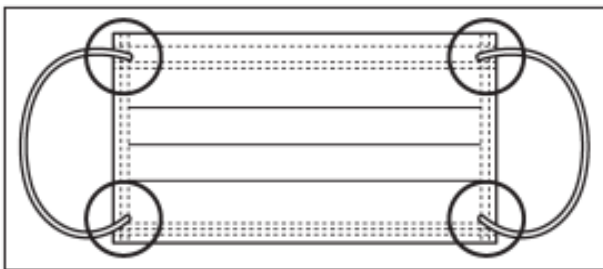
少年写真新聞社より

マスクと顔の間に隙間があると、そこから飛沫などが侵入してしまいます。隙間ができないようにするために、不織布マスクの場合、鼻のワイヤを折り曲げて調節するとよいでしょう。マスクを装着する前にWの形に折っておくと、隙間をなくすることができます。



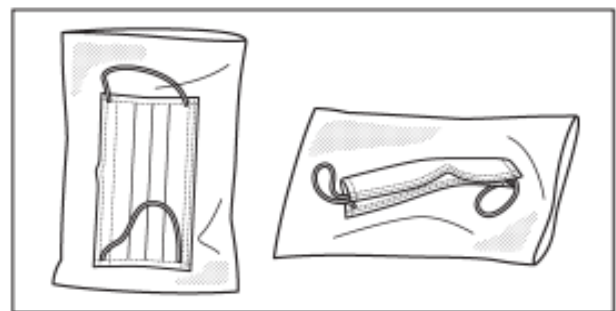
{マスクの内側と外側}

マスクは耳ひもが付いている方が内側のものが多いですが、メーカーによっては逆のものもあります。外側に、はっ水加工をしているマスクもあるので、説明文をよく確認して、正しく装着しましょう。



{マスクの取り扱い}

食事などでマスクを一時的に外すときは、マスク面に触れず、ゴムひもの部分を持って、外します。内側を折りたたんで、清潔なビニール袋など用意して、保管します。



《保護者の皆様へ》～新型コロナウイルス感染症対策に関するお知らせとお願い～

★朝の健康観察を徹底しています。お子さんたちが毎朝検温し、健康観察票に記入したものを、登校時に学校の昇降口などで教員がチェックしています。熱や体調がいつもと違う場合には、無理をせず学校を休ませてください。熱がある場合は、兄弟姉妹も一緒に休ませてください。

★緊急事態宣言を受け、体調不良での欠席は、基本的には出席停止扱いにすることになりました。判断基準など、小学校とは対応が違うところもあるかと思いますので、ご注意ください。

★学校に来てから体調が悪くなった場合、月経痛や貧血などの例外を除き、保健室での休養はせず、早退してもらうこととします。学校内での感染リスクを防ぐためです。こちらも出席停止扱いとなります。ご了承ください。

★一緒に住んでいる方、頻繁に接触する方などが体調を崩している場合にも、できる限り同様に休ませてください。