

ほけんだより



豊北は
愉快だ
宇都宮
UTSUNOMIYA

12 月の保健目標：かぜに負けない体をつくろう ※うちの人と読みましょう

今年も残すところあとひと月。この1年あなたの心と体は元気でしたか？今年は、いつもマスクをしていたり、こまめに手洗いうがいをしたり、毎日検温をしたり、いつも以上に健康に注意して生活した1年でしたね。みなさんととてもよく頑張りました。ちょっと疲れた心と体を冬休みは家族でゆっくりリフレッシュできるといいですね。



寒冷な場面における新型コロナウイルス感染予防のポイント

1.基本的な感染予防対策の実施

○マスクを着用(ウイルスを移さない)

○人と人との距離を確保(1mを目安に)

○「5つの場面」「感染リスクを下げながら会食を楽しむ工夫」を参考に

2.寒い環境でも換気の実施

○機械換気による常時換気(2003年7月以降は住宅にも設置)

○機械換気が設置されてない場合は、室温が下がらない範囲で
常時窓あけ(窓を少し開け、室温は18℃以上を目安！)

また、連続した部屋等を用いた2段階の換気
(例：使用していない部屋の窓を大きく開ける)

3.適度な保湿(湿度40%以上を目安)

○換気しながら加湿を(加湿器の使用や洗濯物の室内干し)

○こまめな拭き掃除を

「5つの場面」

1：飲酒を伴う懇親会

2：大人数や長時間に及ぶ飲食

3：マスクなしでの会話

4：狭い空間での共同生活

5：居場所の切り替わり

感染リスクを下げながら会食を楽しむ工夫

- 飲酒をするのであれば
少人数・短時間で、なるべく普段一緒にいる人と、適度な酒量で
- 箸やコップを使い回さず、一人ひとりで
- 座席の配置は斜め向かいに
- 会話するときはなるべくマスク着用
- 体調の悪い人は参加しない

本格的な冬を迎え、新型コロナウイルス感染症の感染者数も日を追うごとにその数が増えています。宇都宮市内でも感染者が増加していることから、学校では再度気を引き締めて予防に取り組んでいます。

宇都宮市では、学校等において新型コロナウイルス陽性者が発生した場合には、集団感染のリスクが高く、より迅速かつ広範囲に対応する必要があることから、クラスター等の感染拡大を防止するため即日調査及び検査体制を確保すると発表がありました。検査は濃厚接触者に限らず、検査の対象者を幅広く選定し、速やかに学校等でPCR検査が行われるそうです。その場合学校は、市教育委員会と保健所の指導を仰ぎ対応して参ります。

万一、ご家庭で感染の可能性があることがわかった場合は、速やかに学校までお知らせください。ご協力をお願いします。

インフルエンザの感染拡大を防ぐために

今シーズンはインフルエンザと新型コロナウイルス感染症のW流行が心配されています。

★体調不良、発熱等の症状がある場合は無理して登校せず、家庭で様子を見て医療機関を受診しましょう。（発症前から感染力があるため、人にうつす可能性があります！）

★インフルエンザにかかった場合は、他者への感染を防ぐために「発症後5日を経過しかつ解熱後2日を経過するまで」は出席停止となります。その期間は外出を自粛し安静に過ごそうをお願いします。

★登校の際には、「インフルエンザ経過報告書」の提出をお願いします。医療機関に用意されていますが、病院で記入してもらえなかった場合は、保護者が記入することもできます。用紙は学校又は宇都宮市のホームページからダウンロードできます。
※インフルエンザ以外の感染症については治癒証明書が必要となります。

お茶うがいははじめます！

今年も、かぜやインフルエンザの流行の防止のために、うがいの奨励をします。つきましては、うがいのための水筒の持参について、ご協力をお願いします。

- ・ 水筒の中身は緑茶・紅茶（砂糖は入れない）のお茶とします。
- ・ やけどをしないようにぬるめのお茶を入れましょう。
- ・ 水筒は必ず毎日持ち帰り、清潔を保ちましょう。



＜お茶うがいの効果＞

お茶に入っているカテキンは、インフルエンザウイルスと素早く結合し、人に対する感染性を失わせるため、飲用するだけでも効果を発揮します。

また、人肌程度の温度のお湯でのうがいは、のどに優しく湿気を与えることができます。

- 紅茶…殺菌作用が高い（インフルエンザ対策におすすめ）
- 緑茶…ビタミンCが豊富（喉を痛めやすい方におすすめ）



＜お願い＞

のど飴はお薬ではありません。飴を学校で口にするできませんので、持たせることは控えてください。



健康診断後の治療や検査はお済ですか？

受診後は証明書の提出をお願いします。冬休み前に、未受診者を対象に治療状況調査を予定しています。ご協力をお願いいたします。