



えが お

R3. 1月
白羽小学校保健室



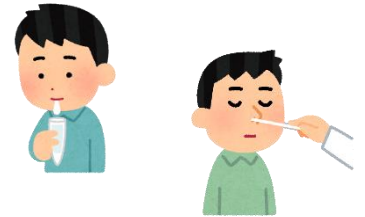
明けましておめでとうございます。本年もよろしくお祈りします。

冬季は感染症が拡大しやすい時期です。引き続き、予防と感染拡大防止に御協力をお願いします。



感染症拡大防止について

疑わしい症状（のどの痛み・咳・頭痛・発熱・体の痛み・だるさ・寒気）



御家庭で様子を見てください。

※欠席ではなく、「出席停止」となります。

医療機関の受診

※発熱等のある場合は、事前に医療機関に電話で相談してください。

インフルエンザと診断された場合

新型コロナウイルスの疑いがある場合

それ以外

医療機関で「インフルエンザ罹患証明書」をもらう。

※小笠地区・地頭方地区以外の病院へ行かれた場合は御前崎市 HP から DL、または学校に取りに来てください。

学校に連絡をお願いします。

医師や保健所の指示に従う。

症状がなくなれば登校。

学校に連絡をお願いします。

濃厚接触者に特定された場合も学校に御連絡ください。出席停止となります。

出席停止の期間：

発症後5日経過かつ、解熱後2日経過するまで

自宅で安静にし、
発症日からの体温を、

「インフルエンザ経過報告書」を記入

「インフルエンザ罹患証明書兼経過報告書」をお子さんに持たせて登校する。

令和二年九月からインフルエンザによる出席停止の手続きが変更になりました。

※これら以外の感染症で出席停止となる場合は、例年通り、学校に「登校許可証明書」を取りに来ていただき、医療機関で記入してもらい、学校に提出し、登校となります。

新型コロナウイルス Q&A

Q1. 熱が出たらどのタイミングで医療機関を受診すればいいの？

- ・検査によってウイルスが検出されるタイミングが異なります。受診する前に、医療機関に電話をして相談するといいでしょう。
- ・発症してから何日目か、日々の検温の記録等が参考になります。休みの日も毎朝の検温を心がけましょう。

Q2. なぜ冬は感染が広がりやすいの？

- ・冬季は、空気が乾燥し、飛沫がとびやすくなることから、感染拡大が懸念されます。
- ・手洗い、マスクの着用、換気、加湿等、感染症対策を一層心がける必要があります。

Q3. 児童生徒の感染はどのような状況なの？

- ・国内の小学生の感染者は 1,252 人。(11/25 現在)
- ・感染経路は小学生の 73%が「家庭内感染」、高校生は 35% (1,224 人中 431 人) が「感染経路不明」と最も多かったと報告されています。(11/25 現在)

Q4. 子どもはかかりにくいの？

- ・小児は成人に比べ、新型コロナウイルスが付着する ACE-2 受容体の発現が少なく、このことが感染のしにくさに影響していることが示唆されています。



なぜ予防にも！やっぱり大事な「睡眠」

感染症予防には、手洗い・うがい・マスク等のウイルスをもらわないための方法に重点を置きがちです。今は、その予防は当たり前になりました。さらに免疫力を高めて、健康な体を維持していきたいですね。

睡眠が免疫力を高める・・・質のよい睡眠をとるためには？

- ・湯船につかる・・・体が温まることで血液の流れがよくなり、リラックスできる。(38～40℃)
- ・寝る直前には食べない・・・寝ている間に胃や腸が活動すると熟睡できない。
- ・ゲームやメディアの使用は寝る 1 時間前にはやめる・・・強い光を見ると眠りにくくなる。
- ・朝食に乳・大豆製品を食べる + 昼間に外遊びをする・・・眠りのホルモン「メラトニン」が多く分泌される。

今、注目されています！