

ほけんだより 7月

R5.7.4(火) 安来市立赤江小学校 保健室

雨雲からお日様に空の主役が交代し、暑い夏がスタートしました。みなさんは「梅雨明け10日」という言葉を聞いた事がありますか？梅雨が明けた10日間くらいは、晴れの日が続くことを表しています。急に暑くなるので、体を徐々にならして、楽しい夏休みを迎えましょう！

かぜにも 感染症にも 負けない！ 元気な体づくりのポイントは何？

あそびかた 問題に答えてポイントを書き出そう

1 〇に入る文字は何か？

元気のための3つのポイント

ポイント1 〇〇〇う

ポイント2 うん〇う

ポイント3 〇〇う〇う

2 使った文字を表から消そう

| | | | |
|---|---|---|---|
| え | た | く | よ |
| さ | ん | ゆ | わ |
| ど | よ | ら | う |
| こ | き | い | と |

3 残った文字を読むと、

4 つめのポイントが出てくるよ

ポイント1 えいよう 栄養

「これだけ食べればいい」という食べ物はあります。好き嫌いせず、バランスよく食べることが大切です。

ポイント2 うんどう 運動

適度な運動で、ウイルスと戦う力をアップさせましょう。じんわりと汗をかく程度でOK!

ポイント3 きゅうよう 休養

疲れがたまっていると、体を守る力がダウン…生活リズムを整えて、しっかりと体を休めましょう。

ポイント4 つめのポイントは…

たくさんわらうこと

ストレスや痛みを和らげてくれたり、病気の予防になったり…「笑う」だけでいいことがいっぱいあります。たくさん笑って、元気に冬を乗り越えましょう！

夏の三大感染症

手足口病

口の中や手足に発疹が出る。熱が出ることも。

ヘルパンギーナ

高熱が出て、のどに小さな水疱がたくさんできる。

咽頭結膜熱 (プール熱)

高熱が出て、目が充血したり、涙が出たりする。

夏も手洗いで感染症予防！

保護者の皆様へ【保存版】

新型コロナウイルス(COVID-19)にご用心！

安来市内でも、第9波の影響が徐々にみられるようになってきました。新型コロナウイルス感染症は出席停止となる感染症ですが、感染症法上2類から5類になったことで、以前と取り扱い方が少し変わってきます。改めてご確認ください。

【出席停止期間】

発症した後、5日を経過し、かつ、症状が軽快(※)した後1日を経過するまで

| 例 | 発症日 | 発症後5日(出席停止期間) | | | | | 登校可 |
|------------------|-----|---------------|------------|------------|------------|------------|----------|
| | 0日目 | 1日目 | 2日目 | 3日目 | 4日目 | 5日目 | 6日目 |
| 発症後1日目に症状が軽快した場合 | | 症状軽快1日 | | | | | 登校OK |
| 発症後2日目に症状が軽快した場合 | | | 症状軽快1日 | | | | 登校OK |
| 発症後3日目に症状が軽快した場合 | | | | 症状軽快1日 | | | 登校OK |
| 発症後4日目に症状が軽快した場合 | | | | | 症状軽快1日 | | 登校OK |
| 発症後5日目に症状が軽快した場合 | | | | | | 症状軽快1日 | 登校OK |

(※)軽快…解熱剤を使用せずに解熱し、かつ、呼吸器症状が改善傾向にあること。

◆ 最短でも5日間は出席停止期間となります ◆

- ◎ 「無症状」の場合は検体を採取した日から5日を経過するまでは出席停止期間です。
- ◎ 出席停止解除後、発症から10日を経過するまでは、マスクの着用を推奨します。

【濃厚接触者の取り扱いについて】

- R5.5.8以降は、濃厚接触としての特定は行われず、行動制限や協力要請もなくなりました。
- ◎ 以前、学校で陽性者が出た場合には、マスクを外した状態での接触や会食があった際に、関わった児童についても濃厚接触者として出停の対象でしたが、今後はそういったことがなくなります。ご家族が感染した場合でも同様です。

何かご不明な点やご心配な点がございましたら、遠慮なく(担当:板倉)までご相談ください