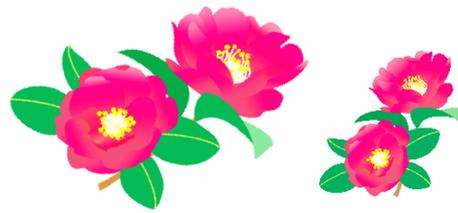


# 保健だより



令和3年1月15日 笹原中学校保健室発行 No.18

## 明日から用紙が変わります！ 家族みんなで、健康観察

緊急事態宣言が再び発令されました。出席停止や健康観察の基準に、新たに追加されたことがありますので、ご確認ください。健康観察として、ひとつでもチェックがある場合は、自宅で休養してください。また、登校後、症状が現れた場合、早退となります。ご理解、ご協力、よろしくお願いいたします。

### 健康観察表(緊急事態宣言用)を配布しました

#### 確認！出席停止の基準

『今までと変わらない点』

- ①生徒が感染した場合
- ②生徒が濃厚接触者に特定された場合
- ③生徒が検査を受けた場合  
(PCR検査だけでなく、抗原検査も含まれます)
- ④生徒に発熱や風邪症状等がある場合
- ⑤同居者が濃厚接触者、または検査を受ける場合

『変更点』

- ⑥同居者に発熱や風邪症状等がある場合

明日、1/16(土)から  
使用開始です

自分に症状がある場合だけでなく、同居者に症状がある場合も、症状が改善されるまで出席停止となります。登校前に、家族全員で健康観察をするようにしてください。

検査が決まった場合、症状がある場合は、すぐに学校までご連絡ください。(TEL779-3130)

## この感染症にも注意 ノロウイルス

主な症状は嘔吐・下痢・発熱。予防は、食材をしっかりと加熱することと手洗いがいい。嘔吐物の処理や消毒には、コロナやインフルエンザと違ってアルコールが効かないので、手袋を着用し、換気の上、塩素系漂白剤(ハイターなど)を使用してください。

## 冬の換気 感染症対策

夏は暑さに、冬は寒さに悩む換気。5cmの隙間でも、常時窓とドアを開けていたいところですが、難しい場合は、30分に1度大きく空気を入れ換えましょう。部屋に入った時に、臭いがしないことが、換気完了のひとつの目安になると思います。

## 保健室からひとりごと

今週は、雪が降ったり、地面が凍る程に寒い日もありました。暦では、1月20日が大寒。寒さの本番はまだまだこれからです。カイロを活用している人も多いですね。あたためる場所、再注目してみませんか。

身体全体をあたためるには、大きい筋肉のある「お腹・おしり・太もも・二の腕」や、太い血管の通る「首・手首・足首」がよいです。筋肉が少ない手先をあたためるよりも、効果的。カイロ、湯たんぽ(耐熱ペットボトルも◎)を使う場合、ぜひ、太ももの上に置いてみてください。あたたかさ、じんわり感じて、過ごしましょう(^^)

心配事、悩みごとはなかなかゼロにはできません。でも、ちょっと距離をとることはできる。寝て、起きたら、そんなになりたいことなかったかも。思ったり、ふと、名案が浮かんだりすることもあるかもしれません。

心配事と距離をとる

