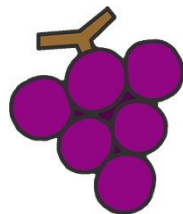
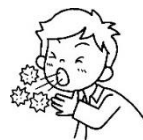


ほけんだより 9月号



残暑が続く、学校生活では体調不良やだるさを訴えて保健室に来室するお子さんが見られます。ご家庭での様子はいかがでしょうか？ 朝食をしっかりと、早寝早起きをして、生活リズムを整えることは、疲労の回復につながります。より良い生活で、残暑に負けない体を作りましょう。



新型コロナウイルス感染症について

新型コロナウイルス感染症については、市内でも8月以降感染者が増加しています。学校では今週、4年2組で学級閉鎖の措置を取り、縦割り班での活動を控え、換気や手洗いの励行など蔓延防止に努めています。今のところ急な感染者の増加はありませんが、引き続き注意が必要です。

新型コロナウイルス感染症 最新情報<上越保健所ホームページより抜粋>

無症状または鼻水や咳、咽頭痛などの風邪様症状を伴う軽症が主ですが、38度以上の発熱、頭痛、関節痛、倦怠感などの全身の症状が急速に現れます。感染経路は、接触感染（患者の唾や鼻水に触った手を介し、口や目の粘膜から体に入る）飛沫感染（咳やくしゃみのしぶきを吸い込む）です。ほとんどは自然治癒すると言われていますが、重症例では急性呼吸窮迫症候群や敗血症、多臓器不全を伴うことがあります。

予防として、部屋の換気や外出後や食事前には手洗い、うがいをしっかりと行いましょう。また、必要時マスクの着用や、症状がある場合は咳エチケットを心掛けるなどの感染対策が推奨されています。

新型コロナウイルス感染症に罹ったら…

- (1) 発症した日後5日を経過し、かつ、症状軽快後1日を経過するまでは出席停止です。
- (2) 登校時には「療養介助届」を保護者の方が記入してお子さんに持たせてください。
「療養介助届」の用紙は東本町小学校ホームページからダウンロードできます。用紙が必要な場合は、お申し出ください。
- (3) 発症後10日間はマスクの使用を推奨しています。（厚生労働省）出席停止期間を終え登校時、4日間程度は学校でマスクをすることにご協力をお願いします。

わたしの健康カードを配ります。

9月の身体測定の結果（身長・体重・肥満度）を記載しました。平均身長との差が大きい場合や身長の伸びが悪くなっている場合には、小児科の医師に相談されると安心です。体重の増え方が多いことが気になる場合は、1週間でいいので、①食べたもの ②運動 ③体重を記録することをお勧めします。1週間記録してみると、改善点が見えてくると思います。上越市健康づくり推進課の保健師さんに相談することもできます。気になることがありましたら、いつでも保健室にご相談ください。



***健康の記録カードは、9月25日(月)までに、サイン又は押印をしていただき、学校に提出をお願いします。**