

保健だより

南河原中 保健室

No.9

2020.12.1

2学期も残りわずかとなりました。木々の落葉も終わり、少しずつ冬の足音が聞こえています。

12月21日の冬至は昼の時間が最も短くなるとされています。下校時刻頃の時間帯は、車の運転をする人にとって見えにくい時間帯と言われています。飛び出しや数人での並列などせず、交通ルールを十分に守り、交通事故に遭わないようにしましょう。

引き続き

「新型コロナ」「かぜ」「インフルエンザ」に注意



症状	新型コロナウイルス感染症	かぜ	インフルエンザ
発熱 	平熱～高熱	平熱～微熱	高熱
せき 	◎	◎	◎
のどの痛み 	○	◎	◎
息切れ 	○	×	×
だるさ 	○	○	◎
関節痛 筋肉痛 	○	×	◎
頭痛 	○	◎	◎
鼻水 	△	◎	○
下痢 	△	×	○ (とくに小児が多い)
くしゃみ 	×	◎	×

◎: 頻度が高い ○: よくある △: とときある ×: あまりない

感染症を流行させないために、次のことをお願いします。

1、毎朝の検温・健康観察の実施

⇒微熱・風邪の症状(上の表の項目)がある場合には、登校しない

2、手洗い・うがいの励行、マスクの着用

3、体調がすぐれない場合には主治医に相談する

新型コロナウイルスの感染が拡大している状況です。
私たちができる予防策をしっかりと守っていきましょう。

社会の中の一員であるからこそ

地域の一員であったり、学校や職場に所属している一員であったりと、私たちは社会の中の一員として生活しています。その関わりの中で、時には新型コロナウイルス感染症の「濃厚接触者」となって、PCR検査の対象になることも十分に考えられます。

そのような時が来たときに慌てずに対処できるよう、下の注意点は家族の方と確認しておきましょう。

家族に新型コロナウイルス感染が疑われる場合の家庭での注意点

他の家族と部屋を可能なかぎり分ける



できるだけ限られた人がお世話をする



できるだけ全員がマスクをつける



こまめに石けんで手洗いをする



部屋の換気をする



共用する部分(取っ手、ドアノブ等)を消毒する



体液で汚れたリネン、衣服を洗濯する



ゴミ(鼻をかんだティッシュなど)は密閉して捨てる



参考:日本環境感染学会「新型コロナウイルスの感染が疑われる人がいる場合の家庭内での注意事項」、厚生労働省「新型コロナウイルスに関するQ&A(一般の方向け)」

マスクのときも鼻呼吸!

マスクを付けると息苦しくなって、
口呼吸をしていませんか? 口呼吸
だと、ほこりやウイルスなどがいっ
ぱいの、乾燥した冷たい空気がその
まま体の中に入ってしまいます。し
かし鼻呼吸をすると、鼻毛などがフィ
ルターの役割を果たしたり、空気を
温めたり加湿してくれたりするので、
体への負担が減り
ます。マスクの
ときも、鼻呼吸を
するように気をつけ
てみましょう。



マスクありきの生活がもう9か月過ぎました。登校してくる中でマスクを忘れる生徒はいません。手をよく洗い、消毒をするという予防策を守ってくれているみなさんによって、南河原中全体の健康が守られています。

現在、埼玉県内のPCR検査の陽性率は5.3%(11/24現在)と3~4月頃の流行期に迫ってきています。行田市内でも感染者の数が増えてきているのが実情です。

集団生活の中ではクラスターが発生しやすいこと、無症状の状態から家庭内感染を引き起こすこともあり、高齢者や基礎疾患のある方が重症になってしまうということからも、感染予防の対策に協力をしていきましょう。

