

ほけんだより

令和6年12月3日

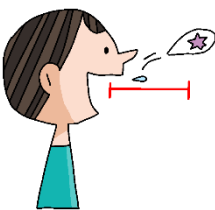
港区立小中一貫教育校

赤坂学園 赤坂小学校

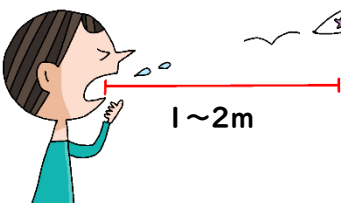
寒い冬がやってきました。2学期も残りわずかです。今年はどうな1年でしたか。冬休みも始まりますが年末年始は外出や来客なども多く生活リズムが乱れがちです。また、感染症も引き続き流行っていますので体調管理には十分気を配っていきましょう。

「せきエチケット」をころがけよう♡

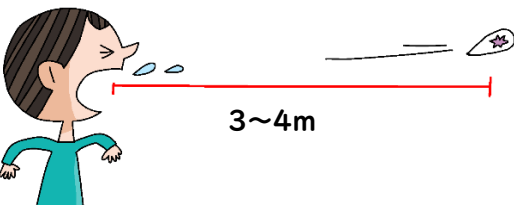
かい
わ



せ
き



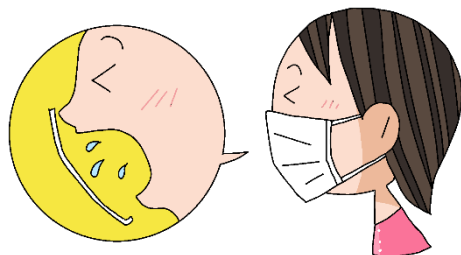
く
しゃ
み



くしゃみやせきで飛ぶつばは、目には見えなくてもしぶきになって多くまで飛び出します。このしぶきを「飛まつ」といい、インフルエンザなどのウイルスがはいっているとほかの人の体に入って感染することがあります。飛まつは、くしゃみだと約3メートルも飛び、会話のときでも短いきよりですが飛んでいます。



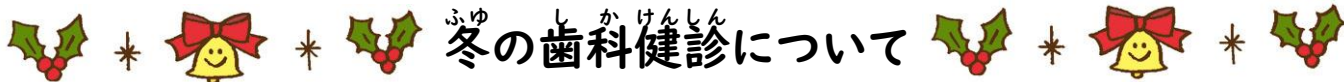
ほかの人に感染させないように、みんなで守るのが「せきエチケット」です。



くしゃみやせきが出そうなときは、ティッシュや服のそでで口をおさえて、できれば、ほかの人からはなれ、顔をそむけるようにしましょう。



マスクは、細かいあみ目のようになっていて、飛まつが簡単にすり抜けることは難しいです。そのためマスクをつけることで飛まつが飛び出すのを防げます。



冬の歯科健診について

12月3日(火)3・6年生、12月5日(木)1・2年生、12月6日(金)4・5年生

の日程で歯科健診があります。今回も歯科校医の先生におし歯がないか、歯みがきの様子はどうか、歯ぐきの様子はどうかなど診ていただきます。いつも以上に丁寧に歯を磨いてきましょう!

発症日を入れてね



とうこうさいかいび
登校再開日

はやみひょう
早見表

元気回復



	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
	にち日	にち日	にち日	にち日	にち日	にち日	にち日	にち日	にち日
新型コロナウイルス	★	症状軽快					登校再開		
	★		症状軽快				登校再開		
	★			症状軽快			登校再開		
	★				症状軽快		登校再開		
	★		★			症状軽快		登校再開	
インフル	★	解熱		★			登校再開		★
	★		解熱				登校再開		
	★			解熱			登校再開		
	★				解熱			登校再開	
	★					解熱			登校再開



コロナもインフルもここは同じ /
基本「発症日を0日目として5日を経過するまで」

コロナは「かつ症状が軽快した後
1日を経過するまで」
インフルは「かつ解熱後
2日を経過するまで」



真夜中に 年末年始に 突然の体調不良…そんなときは?

年末年始、医療機関がお休みの日に限って発熱したりケガをしたりする子どもたち。
いざという時のために、電話で相談できる連絡先があります。



例

#8000

こども医療でんわ相談

休日・夜間に受診などの判断を迷ったとき、小児科
医師・看護師に相談できます。全国統一の番号です。

#7119

救急安心センター事業

急なケガや病気で救急車を呼ぶかどうかの判断に迷っ
たとき、専門家からアドバイスを受けられます。



※お住いの地域によっても異なりますので、調べておうちでも張り出しておくのがおすすめです。