



December

【PTA会員数配付】

R2. 12. 1

石岡市立南小学校 保健室

12月の保健目標 寒さに負けない体をつくろう

今年、一年を通してコロナウイルス感染症の対策のため、保護者のみなさまにご協力いただきありがとうございました。ワクチンの開発が進められていますが、来年もしばらくの間、感染予防に注意して生活することになりそうです。これから寒くなりますが、外遊びや運動で病気に負けない体をつくりましょう。

必要な医療と大切な予防接種

インフルエンザが流行する季節を迎えましたが、今年度はインフルエンザの発生は今のところありません。手洗いやマスクの使用、生活様式等に配慮していただいているためと思います。他の感染症の発生も大変少なく、これは全国的にも同じ傾向になっているようです。

ただし、今後コロナウイルス感染症の流行がおさまり、生活様式が以前のように活発になると、外国からの渡航が以前のように戻るため、感染症が流行する危険性が高くなります。コロナウイルス感染を恐れるあまり、病院を受診するのをためらったり、予防接種を受けていない人が多いからだそうです。必要な医療や定期予防接種はきちんと受けておくことが大切です。また、日本は世界で風疹の発生が7番目に多いそうです。保護者の方で、風疹に罹ったことがなく、予防接種を受けていない方は、受けていただくようお願いします。



冬のコロナ対策 ～換気と加湿～

茨城県も感染者が増加しており（ステージ3）、石岡市も、感染者が発生する日が増えています。本人だけでなく家族に体調が悪い人がいる場合も、家庭で様子を見ていただけるようお願いいたします。受診の際は病院に受診方法を確認してください。

◆換気：換気しながら暖房、常時窓を少し開け時々全開する。

◆湿度：加湿機や濡れタオル等で湿度40%以上を目安に加湿

～ コロナウイルス感染症の発症と経過 ～

◇潜伏期間：1～14日（5日程度が多い）

◇感染経路：飛沫感染が主、接触感染→手洗いが大切

◇濃厚接触後の健康観察期間：接触後14日間

◇主な症状：発熱、咳、肺炎、倦怠感、咽頭痛、鼻水、鼻閉、頭痛、下痢、関節痛、筋肉痛、吐き気・嘔吐、呼吸困難、結膜充血、味覚障害、嗅覚障害等→健康観察が大切

◇周りの人への感染可能期間：症状が出る2日前から、発症後10日、発症間もない頃が感染力が最も高い。無症状の人でも、周りに感染させる力がある。→マスクをする事が大切

◇経過：発症～1週間程度＝かぜ症状、味覚・嗅覚障害
（80%は軽症のまま治癒）

1週間～10日＝呼吸困難、咳、痰（20%は入院）

10日以降＝人工呼吸管理など（5%）

けがで受診する時は



学校でのけがだけでなく、学校行事のため校外で活動している時、いつもの経路で登下校している時のけがも、日本スポーツ振興センターの災害共済給付が受けられます。もし、学校へ伝えていないことがありましたらお知らせください。けがをしてから2年以内でしたら、申請することが可能です。

申請するには、病院や接骨院、院外薬局等で受けた医療について記入していただく書類が必要です。月ごとに記入していただく必要がありますので、用紙が不足の場合もお知らせください。病院の書類と、学校で作成する災害報告書を提出すると、手続きができます。およそ2ヶ月後に、給付金が支給されます。

申請する場合は、受診する際に保険証を使用し3割負担で医療費をお支払いください。1割分の見舞金がつき4割分が支給されます。薬品代等も入れた1ヶ月分の医療点数が500点以上になると対象になります。500点に満たない場合は対象外になりますので、ご了承ください。

12月の保健行事

1日（火）体重測定（2年、4の1）

2日（水）清潔調べ
体重測定（1年、5の2）

3日（木）体重測定（3年）

4日（金）体重測定（5の1、4の2）

7日（月）体重測定（6年）

25日（金）終業式、給食最終日

～良いお年をお迎えください。

始業式は1月6日（水）です。

健康手帳は閲覧後学校へ

12月の体重測定後、健康手帳をご家庭へお渡しします。毎月行われる清潔調べの欄（P35～40の該当学年の欄）は、お手数ですがコメントをお願いします。ご覧になりましたら学校へご返却ください。清潔調べの結果、全部○の児童が多いクラスを保健委員会で表彰して、清潔な生活習慣を身につけるよう呼びかけています。11月の清潔調べでは、すべてのクラスが表彰されました。これからも良い生活習慣を続けていけるよう、保護者のみなさまのお声かけをよろしくお願いします。