

ほけんだより 11月

長後小学校保健室

2021.11.5

10月のおわりから、遠足や学年運動会などの行事がおこなわれていますね。みなさんが一生懸命、運動会の練習に取り組む姿を見て元気をもらっています。

11月になりました。寒くなってくると、換気や手洗いをすることが、嫌だなという人が増えます。しかし、冬は感染症が流行する時期です。

今まで通り、換気と手洗いをしっかり行ってくださいね！

感染症対策は「ま・か・し・て」！



こんなしせいで すあっていませんか・・・？

ねこぜ



ほおづえ



あしく
足を組む



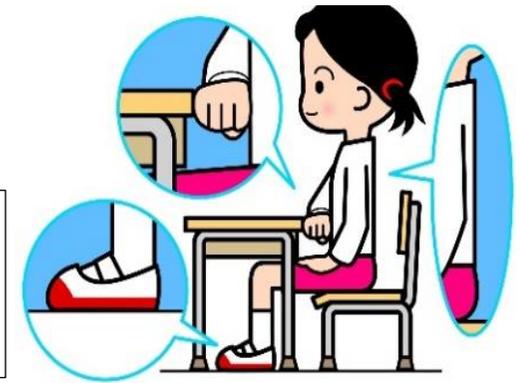
あさくすある



姿勢が悪いと、見た目の印象が悪だけでなく、疲れやすくなる・視力が低下する・内蔵の働きが悪くなるなど、からだに色々なえいきょうをあたえます。正しい姿勢を身につけて学習できるようにしましょう！

よいしせい
良い姿勢はこれ！

- 身体と机の間はグー1つ分
- 足は床にペタッとつける
- 背筋はピンと伸ばす



ねつはないけど、頭が痛い、なんとなく調子がわるいということがあります。それは、天気の変化や気温が高かったり低かったりするものが原因かもしれません。季節の変わり目は体の調子を崩しやすいです。

★しっかり寝る ★あさごはんを食べる ★よく運動する などです。規則正しい生活で免疫力をたかめよう。

保護者の方へ

10月半ばから、コロナウィルスの感染者も大幅に減少し、すこしほっとしている保健室です。かぜ症状による欠席や早退のご協力、ありがとうございます。

また遠足や運動会秋の行事も実施することができ、子ども達の元気な姿を見られると嬉しく思います。しばらくこのままの状態が続くことを祈りつつ、感染症予防を続けて行ければとおもいます。引き続き、本人にかぜ症状がある場合は、熱がなくても出席停止となります。

欠席の連絡は電話か、HP上の欠席連絡フォームもご活用ください。

抗原検査キットが配られました



同時に配布したプリントから QR コードで動画を読み込んで見てみてください。使い方が見られます。

1人2セットずつ入っています。

薬剤師さんによると、鼻に2cm入れるのはかなり奥まで入れるイメージとのこと。仕様の際は動画を見ながらやってみてください。

抗原検査キットよくある質問 (神奈川県 HP より)

Q 自己検査で正しい結果が出るのか？ PCR 検査に比べて感度が悪いのでは？

A 今回配布した抗原検査キットは、「新型コロナウイルス感染症の体外診断用医薬品 (検査キット)」として厚生労働省が承認したもので、発熱等の風邪のような症状が出た場合、発症から9日目までは、PCR 検査と同等のものとして医療機関が確定診断に使用することが認められたものです。

Q こども以外に家族も使用できるか？

A 同居のご家族であれば、お子様以外でもどなたでも、ご使用ください。

Q 無症状で使用できるか？

A 無症状の方は使用できません。

Q 偽陽性や偽陰性が出るのではないか？

A 新型コロナウイルスの量が少なすぎる場合や、鼻腔から採取した検体の粘度が高い場合等に、偽陽性 (実際は感染していないが、感染している陽性となる) や、偽陰性 (実際は感染しているが、感染していない陰性となる) が発生する可能性は否定できません。疑わしい場合は、ただちに医療機関を受診し確定検査を受けてください。

インフルエンザ予防接種について

インフルエンザの予防接種は、発症を完全に防ぐことはできませんが、インフルエンザにかかっても症状が軽く済む効果があります。予防接種をしてから体の中で抗体ができるのに、2週間程度かかります。昨年流行しなかったため、集団免疫ができずに流行するのではないかとされています。予防接種をお考えの方は、11月から12月中旬までに予防接種を受けることをおすすめします。

インフルエンザワクチン接種は、13歳以上で1回、12歳以下で2回です。