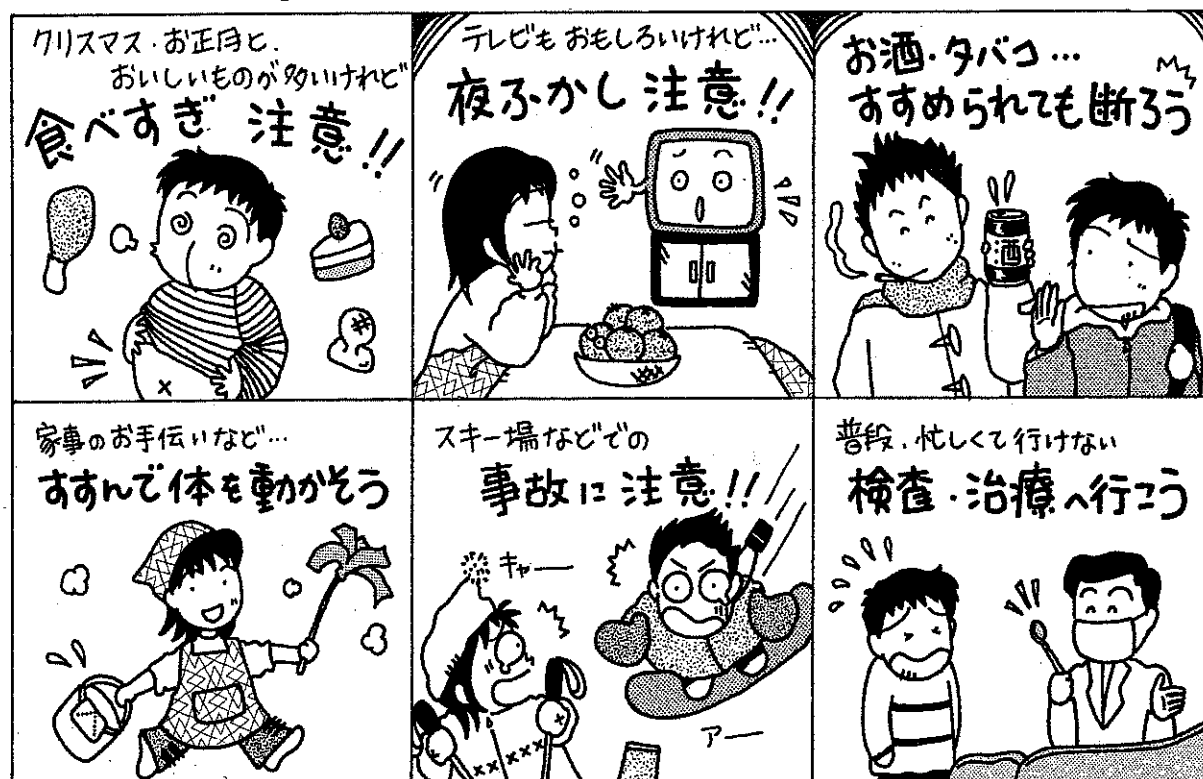




藤沢市立天神小学校
保健室
2022.12.

いよいよ冬やすみですね。クリスマスやお正月もあって楽しみがたくさんつまっていますね。冬休み中も、規則正しい生活をこころがけ、1年の終わりを元気に過ごしてください。今年1年良かったことをたくさん思い出して、新しい年へのエネルギーにしましょう。よい年末年始をお迎えください。

冬休みの健康生活



インフルエンザと診断されましたらお知らせ下さい

インフルエンザにかかったら

登校 できません

小学生以上では、「発症したあと5日を経過し、かつ、解熱したあと2日を経過するまで」出席停止です。

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症	解熱	1日目	2日目	登校OK			
発症	解熱	1日目	2日目	登校OK			
発症	解熱	1日目	2日目	登校OK			

※天神小でも数名インフルエンザの報告がありました。

プラス2℃の保温効果

下着を着ると、上着との間にあたたかな空気がたまるため、ポカポカ体があたたかくなります。その保温効果はなんと2℃！上着の重ね着をするよりも、一枚の下着で快適に♡

おうちに比べるとだいぶ冷えます。寒いです。中に下着を着ておなかの部分をしっかりズボンの中へしまい、足も冷やさないような服装をするように伝えています。また、上着で寒さの調節ができるような服装選びをお願いいたします。

3つの首を温めて体ポカポカ



北風がピューッと吹いたら、体がガタガタ...

そんなあなたは、「首」「手首」「足首」の3つの「首」を寒さから守っていないのかも。3つの首には体中をめぐる血管が集中しているため、温めると体の内側からポカポカするのです。

首 ネックウォーマーをつけたり、ハイネックの服を選ぼう

手首 外に行くときは手袋を忘れずに

足首 締めつけない、厚手の靴下を◎



体ポカポカで、元気に冬を過ごしましょう！

お子さんが コロナに感染・濃厚接触者にな った時の対応ポイント



新型コロナウイルス感染症の主な症状



発熱



のどの痛み



せき



吐き気、嘔吐



けいれん

症状ごとの自宅での対応

発熱

市販の解熱鎮痛薬を活用しましょう
(アセトアミノフェン：小児用パファリン)

- 薬の飲む量は、添付の説明書をよく読み容量を守って飲みましょう。服用間隔は4時間以上空けましょう。
- 薬を飲んでも平熱まで下がりません。熱が下がっても、また上がることもあります。熱が少しでも下がれば、多少は楽になります。

本人が暑がったり汗をかいている場合

- 体温を下げるために、衣服を薄着にしたり、首元や脇の下を冷湿布等を当てて冷やしましょう。エアコンの温度設定を下げる等の調整もしましょう。
- 熱が少しでも下がり、楽になったタイミングで、水分を取るようにしましょう。



吐き気・嘔吐

- 吐き気があるときは、一度に飲む量を少しにして、一口ずつ（吐かないことを確認しながら）、こまめに飲ませましょう。
- 嘔吐があった場合、経口補水液の摂取も効果的です。



脱水

- 塩分や糖分の入った経口補水液、薄めたリンゴジュース等を取るようにしましょう。

すぐにコロナ119へ相談や救急受診が必要な症状

① 要注意!

- 生後3か月未満児で38℃以上の発熱がある
- 短時間に複数回のけいれん、5分以上続くけいれん



- 呼吸がいつもより早い、苦しい
- お腹や胸のあたりの痛みの訴え
- 顔色が悪く、ぐったりしている
- 水分が取れず、半日以上尿が出ない

「呼吸が苦しい」とは・・・

- 肩で息をする
- 鎖骨の上や肋骨の下がくぼんだ呼吸
- 顔色が青白い
- 呼吸の回数が多い

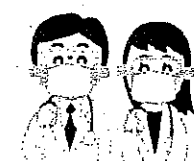


コロナと診断されていないお子さん（濃厚接触者等）で上記の症状があった場合は、救急受診や#8000（4ページ）に相談しましょう。

コロナ119への相談・医療機関受診について

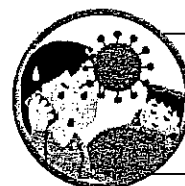
救急車を呼ぶ必要がない場合

- 熱の症状があっても、ごはんや水分が取ることができたり、睡眠がとれ、遊ぶことができていれば、慌てて救急車を呼ぶ必要はありません。



コロナ感染前に相談が必要な場合

- 心臓や呼吸器などに基礎疾患があり大学病院や小児病院のかかりつけの患者様は、事前に担当医とコロナ陽性になった際の注意点を相談しておきましょう。



コロナの陽性者の相談窓口

- 症状が悪化した時やその判断に困ったら
神奈川県コロナ119番（注意）（体調の悪化・急変等による緊急相談窓口）へ迷わず電話してください。
- 療養中の健康相談、過ごし方等についてのご質問・ご相談は、
神奈川県療養サポート窓口（注意）へお電話ください。

注意 発生届の対象者の場合、届出に記載のある携帯番号にご案内が届きます。
発生届の対象外の場合、陽性者登録窓口に登録後にご案内します。



陽性者登録窓口について