ほけんだより　臨時号

令和２年 11 月　内灘中学校　保健室

12 月から健康チェック表が変更されます

みなさんもご存じのとおり、国内で新型コロナウイルスの感染者が再び増えています。寒さや乾燥、換気しづらい天候など要因はさまざまありますが、再度気を引き締めて一人ひとりがしっかりと予防策をとらなければならない時期だといえます。

そこで内灘中学校でも、毎朝の”健康チェック表”の内容を改め、**「登校前の体温」「生徒自身と同居の家族の症状の有無」**を記入していただく欄を設けました。毎朝、生徒と保護者で確認・記入の上、学校へ提出してください。風邪症状がある場合には無理に登校せず、自宅で休養するようお願いいたします。その際のお休みは”出席停止”となりますので、学校へご連絡ください。

発熱などの症状がある場合の相談・受診については、以下の方法があります。（石川県ホームページ参考）

①まずは、かかりつけ医などの身近な医療機関へ電話で相談する。
②相談する医療機関に迷う場合には「石川県発熱患者等受診相談センター」に電話で相談する。
「石川県発熱患者等受診相談センター（コールセンター）」
0120-540-004（フリーダイヤル）土日祝日含めて 24 時間対応

なお、地域の感染状況がレベル３及び２と悪くなった際には、同居の家族に風邪症状がある場合も登校を控えていただきますことをご了承ください。

保護者のみなさまには何かとお手数をおかけしますが、ご理解ご協力をよろしくお願いいたします。

健康チェック表　　年　組　番　氏名　みほん

＜保護者の方へ：毎朝の体温・症状確認と記入をよろしくお願いいたします＞

発熱時、また熱がなくても体調が悪い場合は無理をせず、欠席して家で休養してください。この場合、出席停止の扱いとなり、欠席にはなりません。**解熱剤を使わずに36℃台の平熱であり、症状が改善されていれば再登校が可能**です。
（＊受診した場合には医師の指示に従ってください。）
地域の感染状況によって、同居家族に風邪症状があるときも出席停止となる場合があります。

		登校前の体温	症状（ あてはまるものに○をつけてください）	同居家族の症状の有無
11/30	月	36.5 ℃	なし・ あり（頭痛 ・せき ・鼻水 ・のど痛 ・だるさ ・下痢 ・その他： ）	なし・あり（弟・発熱）
12/1	火	℃	なし ・ あり（頭痛 ・せき ・鼻水 ・のど痛 ・だるさ ・下痢 ・その他： ）	なし・あり （ ）
12/2	水		なし ・ あり（頭痛 ・せき ・鼻水 ・のど痛 ・だるさ ・下痢 ・その他： ）	なし・あり （ ）
12/3	木		なし ・ あり（頭痛 ・せき ・鼻水 ・のど痛 ・だるさ ・下痢 ・その他： ）	なし・あり （ ）

今一度、一人ひとりが感染対策を徹底しよう！

- こまめに手洗いをする（ハンカチ･ティッシュも忘れずに）
- 屋内ではマスクを着け、換気をする
- 人との接触を避ける（学校での休憩時間など注意！）
- 十分な睡眠と食事･規則正しい生活を心がける

コロナ？ インフルエンザ？ カゼ？ 症状はどう違う？

よく似た症状が多く、自分では判断できないことがほとんどです。「体調が悪いな」と思ったら、早めに休みましょう。

病名と症状	せき	熱	倦怠感	頭痛	下痢	のどの痛み
新型コロナウイルス	●●	平熱～高熱	▲	▲	―	▲
インフルエンザ	●●	高熱	●●	●●	▲	●●
カゼ	▲	平熱～微熱	▲	―	○	●●

●● … 高頻度　▲ … よくある　― … ときどき　○ … まれに　※無症状の場合を除く

出席停止の期間の目安

- **インフルエンザの場合、「症状が出た後５日を経過し、かつ解熱後２日を経過するまで」**
- **新型コロナの場合、「治癒するまで」**
- **かぜ症状ありの場合、（コロナ禍による当面の目安）「症状がなくなるまで」**

寒くても水分補給ってだいじ？

水分補給は夏の話だよね というキミ！

いえいえ、そんなことはありません。秋や冬でも水分不足が起こるキケンがあるのです。なぜなら…

理由その１ 私たちの皮膚からは、気づかないうちに水分が蒸発しています。空気が乾燥する寒い季節は、より蒸発が進みやすいのです。

理由その２ 夏よりものどが渇いていると感じにくいので、水分をとる機会が減ってしまいがち。

水分不足でのどや鼻の粘膜が乾燥すると、細菌やウイルスが侵入しやすくなります。

冬の水分のとり方

- 寝る前、起床後にしっかり補給！
- のどが渇いたと感じる前にこまめに
- 白湯など温かいものを選ぶ

不安と上手に付き合おう

不安は… 身に迫った危険に気づき、準備する、逃げるなどの行動につなげる、人間にとって大切な感情です。

でも… 情報がたくさんありすぎて、不安が不安のままになっていませんか？ 自分の心と体を守るため、不安と上手に付き合うことが大切です。

① 正しく恐れる

今、新型コロナウイルスを「知らない」ことが不安につながっています。正しい知識を持って、感染予防をしましょう。

② 不安を口にする

１人で「怖いな」と思っていると、どんどん悪いことを考えてしまいます。

身近な人に、今抱えている不安を口に出して言ってみましょう。