

たんぽぽ

令和2年12月21日
三本木小学校 保健室

実は今年、トイレトーパーの減りが早いんです。水分補給を意識しているおかげで、みんなトイレが近くなっているみたい。



冬休み間近となり、冷え込みが一段と厳しくなりました。

昨年は、すでにインフルエンザが流行していましたが、今年は風邪や感染症で欠席する児童は少なくなっています。しかし、県内では新型コロナウイルス感染症の報告が続き、全国的にも感染が拡大している状況です。これまで以上に基本的な感染症予防に一人一人が意識して取り組むことが大事です。

お出かけする際は対策をしっかりと、家庭内にウイルスを持ち込まないようお気をつけください。



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。

基本的な感染予防対策

☆三密回避

☆手洗い・手指消毒

☆マスクの着用

☆ソーシャルディスタンス

一人ひとりができることをきちんとしよう

コロナ? インフルエンザ? かぜ? 症状はどう違う?

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	😷	😷	😞	😷
かぜ	😞	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

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、「発熱したあと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
発熱	😷	😷	😊	😊	😊	😊	🏫OK	
発症	😷	😷	😷	😊	😊	😊	🏫OK	
発熱	😷	😷	😷	😷	😊	😊	😊	🏫OK

現在の歯科受診率は

49.0%

(昨年度末 68.6%)

冬休みは
治療のチャンスです!!

☆保健室からのしゅくだい☆

表裏1枚

☆はみがきカレンダー

☆生活リズムカレンダー

※夏休みのチェック項目 + あいうべ体操30回

☆親子はみがきチェック

※親子で歯垢を染め出し、みがき残しを調べます。



免疫力を高め
3学期をスタート
させよう!

3学期もスタートが肝心!!

冬休み明けは、さらに気を引き締めて感染症対策を行っていきます。保護者の皆様には、引き続きご協力をお願い致します。

☆家庭における毎朝の検温と健康観察。
☆風邪症状のある人は登校を控え、家庭で休養する。(出席停止となります。)

※学校の健康観察で風邪症状を申し出たお子さんは早退とさせていただきます。

☆マスク着用、予備マスク・ビニール袋・水筒の準備。

家庭における健康観察表（十和田市立三本木小学校） 1月

年 組 番 氏名

1. 毎朝、体温を測って記録してください。
 2. このカードは、提出を求めることがあります。1ヶ月間は保管をお願いします。
 3. 風邪症状（発熱・頭痛・倦怠感・食欲不振・鼻水・鼻づまり・のどの痛み・咳やくしゃみ）がある場合は出席停止です。
- ※①アレルギーなどが原因で症状が出ている場合②受診して医師から登校してもよいと言われている場合は登校してもかまいませんが、連絡帳等でお知らせください。
- ※発熱・咳・だるさ等の症状がある場合は、電話相談のうえ、かかりつけ医を受診してください。

月日	曜日	朝の体温 (℃)	健康状態	
			○か×	症状 及び 病院や保健所での指示など
例	例	36.4	×	鼻水が出ているので、受診したところアレルギーと言われた。
例	例	36.5	○	
1/1	金			
1/2	土			
1/3	日			
1/4	月			
1/5	火			
1/6	水			
1/7	木			
1/8	金			
1/9	土			
1/10	日			
1/11	月			
1/12	火			
1/13	水			
1/14	木			
1/15	金			
1/16	土			
1/17	日			
1/18	月			
1/19	火			
1/20	水			
1/21	木			
1/22	金			
1/23	土			
1/24	日			
1/25	月			
1/26	火			
1/27	水			
1/28	木			
1/29	金			
1/30	土			
1/31	日			