

☆！ほけんだより☆！6月

R2.6.1
藤東小 保健室

始まりました！！

1年生は初めての登校！2～6年生は3か月ぶりの登校ですね。久しぶりにみんなに会えることを楽しみにしていました。しばらくは分散登校で1日3時間しか会えませんが、3密(*)を避けながら元気に楽しく過ごしましょう！！*密閉・密集・密接



新型コロナウイルス感染症とは？

コロナウイルスには、一般の風邪の原因となるウイルスや、「重症急性呼吸器症候群(SARS)」や2012年以降発生している「中東呼吸器症候群(MERS)」ウイルスがあり、現在流行しているのが「新型コロナウイルス(SARS-CoV2)」です。

ウイルスは自分自身で増えることができず、粘膜などの細胞に付着して入り込み増えます。健康な皮膚には入り込むことができず表面に付着するだけとされています。表面についたウイルスは時間がたてば壊れてしまいますが、物の種類によっては24時間～72時間くらい感染する力をもつとされています。

流水と石けんでの手洗いや手指消毒用アルコールによって感染力を失わせることができます。

どうやって感染するの？

現時点では、飛沫感染(ひまつかんせん)と接触感染の2つが考えられます。

(1) 飛沫感染 感染者の飛沫(くしゃみ、咳(せき)、つばなど)と一緒にウイルスが放出され、他者がそのウイルスを口や鼻から吸い込んで感染します。

※感染を注意すべき場面：屋内などで、お互いの距離が十分に確保できない状況で一定時間を過ごすとき

(2) 接触感染 感染者がくしゃみや咳を手で押さえた後、自らの手で周りの物に触れると感染者のウイルスが付きます。未感染者がその部分に接触すると感染者のウイルスが未感染者の手に付着し、感染者に直接接触しなくても感染します。

※感染場所の例：電車やバスのつり革、ドアノブ、エスカレーターの手すり、スイッチなど

新型コロナウイルスに感染しないために！



① 密閉・密集・密接の回避



② マスクの着用



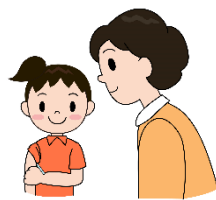
③ 手洗いの励行

◇ご家庭へのお願い◇～新型コロナウイルス感染リスクを下げるために！～

① 朝の健康観察！

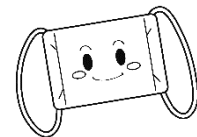
朝、必ず検温して、5月の課題配付の際にお渡しした健康観察票に記入して毎日提出してください。本人が体調不良の際はもちろん、家族の方が体調不良の場合もお休みをお願いします。(出席停止扱いになります)

また、登校後体調不良となった場合、お迎えをお願いすることとなりますが、なるべく早くお迎えに来ていただきますようお願いいたします。



② マスクの着用！

登校する時から必ずマスク着用をお願いします。マスクは手作りマスクでも大丈夫です。予備に1つランドセルに入っているとより安心です。



③ ハンカチ持参

登校後・トイレの後・給食前などに手洗いをします。必ずハンカチを持参するようお願いいたします。1枚はポケット、もう1枚はランドセルに入れてあると安心です。



◇心の様子はどうですか？◇

3か月もの休校だったため、生活リズムが崩れたりして疲れが出ていませんか？

今後も学校再開とは言えしばらく分散登校なので、お子さんの様子を見てあげてください。

こんなことはありませんか？

イライラする 泣く 攻撃的になる 落ち着かない 悪夢を見る
眠れない 頭が痛い お腹が痛い やる気が起きない 食欲が落ちた など

*ケアのコツ

☆正しい情報を伝える☆

子どもなりに納得できるようサポートする。
「自分の健康は自分で守る」という意識をもてるようにきちんと話す。
悪口や差別について話し合い、誤解を解く。



☆気持ちを尊重する☆

家での役割を決めて、達成感や責任感、自己肯定感を育む。(ごみ捨てなど)
困った時は信頼できる大人に助けを求めることができることを保証する。
不安や悲しみに気づいて誰かに話すことは大切なことであると伝える。
批判したり、過度な期待を押し付けたり、無関心になったりしない。



どんなにがんばっても気持ちが落ち込んでやる気が出ない時は頑張りすぎのサインかもしれません。自分を責めたり、一人で抱え込んだりせず、早めに専門家に相談しましょう。

〈国立成育医療研究センター こころの診療部〉参照