



入谷小 ほけんだよ!

入谷小学校 保健室

第5号 令和4年10月3日



9月は、新型コロナウイルス感染症の流行を心配して始めました。しかし、去年と同様、10月を前に感染者はへりました。入谷小では9月中旬以降、一けた台の陽性者と濃厚接触者がいる状態です。市全体での陽性者は月末で、20~40人くらいと落ち着いてきました。

10月は運動会の練習が始まります。6年生は修学旅行があります。どちらも元気に参加して、いい思い出を作してほしいです。昔から、季節の変わり目には体調を崩しやすくなるといわれています。毎日の健康観察よろしくをお願いします。

新型コロナウイルス感染症の**変更**についてPART2

1. 新型コロナウイルス感染症陽性者 出席停止期間

1) 症状があり、陽性とわかった場合

Point 症状が現れた日:0日

翌日から1日目、2日目、3日目・・・と数えて7日目まで休み

かつ、症状が軽快して24時間以上たっていたら(8日目から登校可)

これまでは、
10日間でした



ただし、10日間が過ぎるまでは・・・

*検温等の健康状態の確認、マスクを着用などを自主的な感染予防の徹底。

*感染リスクの高い場所の利用や会食等さける。

*高齢者やハイリスク者との接触やハイリスク施設への不要不急の訪問をさける。

2) 症状がないが、検査したら陽性とわかった場合

Point 検査した日:0日

翌日から1日目、2日目・・・と数えて7日目まで休み(8日目から登校可)

家族が発症して濃厚接触者になり、感染対策をするのがむずかしい場合、家族が次々に感染すると、ずっと濃厚接触者のため、出席停止期間が長く続く場合があります。家庭内での感染対策がむずかしい場合は、無症状で、一度検査してみるのも一つの方法です。

2. 濃厚接触者出席停止期間・・・5日間(6日目から登校可)

前回お知らせした通り

1. 感染者の発症日:0日 2. 感染対策を講じた日:0日

どちらかの遅い方から5日間発症しない場合、6日目から登校可能

★★毎朝の健康観察のチェック項目を変更しました!★★

「かぜ症状(発熱、のどの痛み、咳など)がある時、登校を見合わせるようお願いします。」

としているので、項目をそろえました。

☆10月分を少し厚めの紙にしました。台紙として、11月以降をはって使います。

☆「喘息、花粉症による咳」と医師による診断が確定している場合は、登校の際、健康観察票の
その他()の中にその旨ご記入ください。

☆9月健康観察カードを見たいと思います。しばらくしたら、返却します。

チャレンジ!
目のクイズ

★ 本を読むとき、 目との距離は? A 10cm B 30cm	B 30cm 手のひら 2つ分が ちょうど いい距離	★ 勉強中だけど... よくないところは? 	寝ころんでいること 姿勢よく 座って 勉強 しようね	♥ 視力検査に使う、 これの 名前は? A ドーナツ環 B ランドルト環	B ランドルト環 ランドルトさんが考えた 世界共通の記号だよ
★ ゲームやスマホを 使うときは? A 時間を決めて使う B 目が疲れたらやめる	A 時間を決めて使う 小学生の使用目安は 「1日1時間」 	♥ 「目〇を下げる」 〇に入るのは? A 尻 B 頭	A 尻 満足して 笑う様子を 表すよ 	♥ トンボの目は 何個ある? A 2個 B 30,000個	B 30,000個 小さな目が集まった 「複眼」で 見ているよ
★ 疲れている目に いいのは? A バランスよく食べる B しっかり寝る	A・B どちらも 栄養をとって よく寝ることが 大切! 	♥ コンタクトレンズを 発明したのは? A ダ・ヴィンチ B ザビエル	A ダ・ヴィンチ B ザビエル 	♥ ダ・ヴィンチ のザビエルは 日本にメガネを 伝えたんだって 	♥ ザビエル のダ・ヴィンチは 眼鏡の発明者 だよ

目薬の使い方



容器の先端が当たらないように



汚れた手でさわらない



貸し借りをしない

目を開けたまま、目薬をうまくさせない

目を閉じて、目頭のくぼんだところに目薬を数滴たらしてから、目を開けてまばたきします。目尻まで薬が行き渡ったら、あまった液をティッシュで押さえます。

ここにさす
あふれた分をふき取る

目頭

目薬の使い方

目に入ったゴミがとれない

洗面器に水をはって、目をばちばちする。水の中にゴミが落ちます。



涙は鼻からもあふれ出る!

うわあああああ〜
ヒック…。ズズ…ズビツ。
チーン!

悲しくて、くやしくて、
たくさん泣いたとき、なぜ
か鼻水も止まらなくなり
ますよね。これ、どうしてか
知っていますか?

それは…目と鼻はつながっているから。

目は、1本の管で鼻とつながっています。泣いたとき、涙は目からあふれるだけでなく、その管を通して鼻へも流れ込みます。だから、泣くと鼻水も一緒に出るのです。

ちなみに、このときの鼻水はほとんど涙なので、透明でサラサラ。

何度も鼻をかむと皮膚が荒れてしまうので、鼻からの「涙」も、目からの涙と同じように、やさしくぬぐってあげてくださいね。