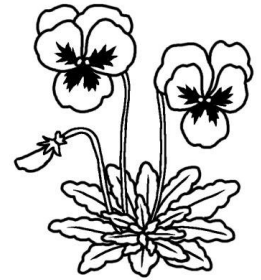




伊佐市立大口小学校保健室

学校の花壇では、パンジーやノースポールの花々が咲き始め、日ごとに春めいてきましたが、3月5日からの臨時休業を受けて、学校から子どもたちの声が消え、ひっそりと静まりかえっています。前例のない事態となっていますが、新型コロナウイルス感染症予防に努め、この時期をみんなで乗り切りましょう。一日も早く、収束してくれることを願うばかりです。

大口小の2月の学校感染症状況ですが、水痘(1)、感染性胃腸炎(1)、インフルエンザ B 型(4)、百日咳(2)の報告がありました。咳をしている子どもたちも多くみられましたので、健康管理には十分に留意されてください。



【臨時休業期間の過ごし方について】

- (1) 規則正しい生活(早寝・早起き・朝ごはん)
十分な睡眠とバランスのよい食事は、免疫力を高めます。
- (2) 食事の前や外出後の手洗い等
アルコール製剤による手指衛生も効果がありますが、感染症対策の基本は『手洗い』です。ウイルスを物理的に除去するために有効な方法です。石けんを使って丁寧に洗いましょう。
- (3) 適度な運動でストレス発散
一日中、家の中で過ごすのもストレスがたまります。意識して生活の中に運動を取り入れて、適度に体を動かすようにしましょう。(例:ストレッチ, なわとび, 散歩, ジョギング等)
- (4) 咳エチケット・換気
マスクが手に入りにくい状況ですが・・・, 咳やくしゃみが出るときは、咳エチケットを心がけましょう。屋内などでお互いの距離が十分にとれない状況の場合は、咳エチケットはもちろんのこと、換気も確実にいきましょう。(咳エチケットについて:厚労省 HP 参考)
- (5) 人混みを避ける!
不要不急の集まりや外出は控えましょう。
- (6) 子どもの健康状態について、毎日検温を行い、確認をしてください。
また、風邪の症状や37.5度以上の発熱が4日以上続く場合、強いだるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)がある場合など、感染症の疑いがある場合は、下記の連絡先に速やかに相談してください。

☆伊佐市医師会よりお知らせ

新型コロナウイルス感染症の疑いが発生した際の連絡・相談について
対応相談の機関

「帰国者・接触者相談センター (大口保健所)」

Tel:0995-23-5103(平日 8:30~17:15)

- (7) 万が一、子どもさんが新型コロナウイルス感染症と診断された場合は、速やかに学校へ連絡してください。
- (8) 臨時休業期間終了後の3月23日(月)は、通常登校となります。登校の際には、検温等を行い、健康状態の把握をお願いします。※感染症状況により、上記の予定が変更になる可能性があります。