

ほけんだより 冬休み号

戸塚綾瀬小学校 保健室 令和2年12月24日

冬季休業期間には、児童が外出する機会も増えることが見込まれます。新型コロナウイルス感染症の拡大が続く中、年末年始に向けて、医療現場の負担を少しでも減らし、医療体制の逼迫を招かぬ取り組みが強く求められます。また、3学期に学校内での感染拡大を防ぐためには、何よりも外からウイルスを持ち込まないことが重要です。このためには、保護者の皆様の理解と協力を得て、ご家庭においても「新しい生活様式」の実践をお願いしたいと思います。

行動のポイント

(1) 年末年始の過ごし方

- ・家族以外との不要不急の外出等は、可能な限り控えること。
- ・感染症対策が十分にとられていない施設、イベントの利用は避けること。
- ・帰省及び家族旅行等の際は、混雑する場所や時期を避けること。

(2) 日常生活

- ・十分な睡眠とバランスの良い食事をとり、免疫力を保つこと。
- ・帰宅時及び食事前など、石鹸と流水によるこまめな手洗いを徹底すること。
- ・暖かい服装を心掛け、常時換気と適切な加湿に努めること。

(3) 外出、買い物

- ・健康観察を徹底すること。なお、発熱等の風邪症状がみられる場合は、外出しないこと。
- ・公共交通機関を利用する時は、マスクを着用し、会話を控えること。
- ・接触確認アプリ（COCOA）及び埼玉県LINEお知らせシステムを積極的に利用すること。

(4) 外食、会食

- ・彩の国安心宣言をしているなど、感染対策が適切に行われているお店の利用を心がけること。
- ・食事中の会話は控えること。
- ・少人数、短時間での実施とすること。

新型コロナウイルス感染症についての相談窓口

新型コロナウイルス感染症に関し、「時間外や休日に陽性となった場合」における緊急連絡対応につきましては、学校保健課への緊急連絡用携帯端末にご一報をいただくようお願いしておりましたが、本日12月24日（木）をもって端末の利用が停止になります。

なお、学校への新型コロナウイルス感染症にかかわる連絡につきましては、学校の電話対応時間をお願いします。また、12月29日（火）～1月3日（日）は閉庁日です。

相談窓口

発熱などの症状がある場合等の受診方法について、埼玉県指定診療・検査医療機関検索システムで医療機関を検索できます。

<http://www.pref.saitama.lg.jp/a0710/hpsearch.html>



- (1) HPが見られないなど近くの「県指定診療・検査医療機関」の連絡先がわからない場合
埼玉県受診・相談センター(9:00～17:30 ※日曜日を除く) 048-762-8026
- (2) 県民サポートセンター(24時間受付) 0570-783-770
- (3) 厚生労働省の電話相談窓口(9:00～21:00) 0120-565653
- (4) 川口市新型コロナウイルス感染症相談電話
(8:30～17:15 ※日曜日を除く) 048-423-6832

～保健室から～

マスク着用の徹底、ソーシャルディスタンス、校外学習等の中止、、、その中でも子供たちは柔軟に新しい生活様式に対応し、毎日一生懸命に学習に取り組んでいました。体育の授業や休み時間では全力で体を動かし友達を応援する声や、笑い声が聞こえてきました。閉塞感の中で、子供たちの元気な姿と声が私たち大人に元気を与えてくれました。

学校では手洗い・マスク・換気の徹底をしています。その結果、12月の感染症(インフルエンザや溶連菌感染症など)は0人。21日(月)～23日(水)の体調不良でのお休み人数は綾瀬小全体で9人。そのうち胃腸炎が疑われる児童が3人でした。とても落ち着いていますが、冬にはノロウイルスが毎年発生します。これは、経口感染が主な経路です。嘔吐や下痢など症状が治まった後も1週間～1か月間はウイルスの排泄が続きます。感染対策は手洗い、次亜塩素酸での消毒、食材の十分な加熱です。

さて、明日から楽しい冬休みです。感染防止のために巣ごもりで家の中ばかりにいては、抵抗力・免疫力が低下します。外で密を避けてスポーツや外遊びを心がけてください。また、ゲームやテレビ視聴について家庭での約束事を確認してください。

来年も戸塚綾瀬小の子供たちが大きなけがや病気をしないで、健康に過ごせますように。