



2月の保健目標 健康な心と体をつくろう

令和4年2月8日 三笠小 保健室

1月31日から2週間の休校、オンライン学習になりました。新型コロナウイルス感染症は未だ収束の兆しが見えず、不安に思っている人が多いと思いますが、自分にできる予防をしっかり行い、今は「規則正しい生活を送ること」と「オンライン学習」をがんばりましょう。また、みなさんと学校で会えるのを楽しみにしています。

※ 休校中も毎日リーバーの入力をお願いします。学校で、毎日健康状態を確認しています。



1/27(木)~2/20(日) 茨城県「まん延防止等重点措置」

◆もし発熱等の心配な症状があったら…

- ・まず、かかりつけ医等の身近な医療機関に電話連絡をした上で受診する。 ※茨城県HPより
- ・かかりつけ医がない場合は、受診・相談センターに相談する。(医療機関を案内してもらえる)
※医療機関にかかる際は、受診前に必ず電話相談をし、通院時間を決定してください。
※通院時間を厳守し、マスクを着用してください。

◎茨城県新型コロナウイルス感染症受診・相談センター 8時半~22時(土日・祝祭日含む)
029-301-3200

◎潮来保健所 9時~17時(平日のみ) 0299-66-2114

◎鹿行受診相談センター(発熱があり、かかりつけ病院がない場合に電話相談可)
土8:30~月8:30 0299-88-0805

◆万が一、本人・家族の新型コロナウイルス感染が判明したら…

児童や同居家族が新型コロナウイルスに感染したり、PCR検査や抗原検査を受ける場合は、学校に連絡をお願いします。(三笠小学校:0299-82-8101)

◆現在の新型コロナウイルス感染症対応(茨城県)

- ・県内における感染急拡大を受け、症状がある人を優先して対応している。 ※茨城県HPより
- ・医療機関で陽性と判明した場合
 - ① 保健所による聞き取り
 - ② 療養(入院、宿泊施設、自宅のいずれか)
※自宅療養の場合は、2日目以降 HER-SYS(ハーシス)という健康観察システムで報告を行う。
 - ③ 療養期間終了
＜退院・療養期間解除基準＞ ※療養終了のPCR検査等の陰性確認は実施なし
*症状あり・・・発症日から10日経過し、かつ症状軽快後72時間経過していること
*症状なし・・・検体採取日から7日間経過していること
※治療内容や症状等によって延長になる場合もある。

◆濃厚接触者について

＜濃厚接触者の定義＞

※茨城県 HP より

- ・患者と同居あるいは長時間の接触のあった者
- ・適切な防護（マスク着用等）なしに患者を診察、看護、介護した者
- ・患者の気道分泌液もしくは体液などの汚染物に直接触れた可能性のある者
- ・その他：手で触れることのできる距離（1 m）で、必要な感染予防策なしで患者と15分以上接触のあった者

＜感染可能期間＞

新型コロナウイルス感染症を疑う症状（発熱、咳、呼吸困難、全身倦怠感等）を呈した2日前から隔離開始までの間

＜濃厚接触者の自宅待機期間＞

患者ではないが、感染の可能性があるため、患者と接触があった日の翌日から7日間は外出を自粛し、健康観察を行う。検査結果が陰性であっても同様の対応とする。

子供たちの様子が心配なことはありませんか？

新型コロナは、私たちの暮らしに大きな影響を及ぼしています。特に、心身が未熟な子供はストレスの影響を非常に受けやすい傾向にあります。コロナ禍でストレスを抱える子供は34%、学校再開後、学校に行きづらいつと感じる子供は3分の1を占めるという報告もありました。（「コロナ禍における子どもへの影響と支援方策のための横断的研究」2021.4より）

コロナ禍での影響として・・・

- ① コミュニケーションの変化へのとまどい・・・オンライン学習へのとまどい、慣れるまでの大変さ
- ② スマホやゲームへの依存
 - ・・・外出規制等によりスマホ・ゲームの時間が増加したことが影響しています。発達障害のある子供の場合は更に顕著になる傾向があります。
- ③ その他：粗暴な行為等の増加、気持ちの落ち込み等
 - ・・・DV（家庭内暴力）増加等も問題になっています。精神面で危機的な状況に置かれている子供が多いことが予想されます。

家庭でできる一番大切なこと！

「睡眠リズムを崩さない！」

当たり前と思われることが一番大切です。今までの生活リズムを崩さないよう、親子で頑張りましょう！

参考：「健」2022年2月号

