



2月の保健目標 健康な心と体をつくろう

令和5年2月7日 三笠小 保健室

2月4日は立春。暦の上では春の始まりですが、まだまだ気温は低く、寒さに気をつけたい季節です。1月始めに流行期に入った「インフルエンザ」、保育園を中心に流行している「感染性胃腸炎」、「新型コロナウイルス感染症」と、この季節は様々な感染症に特に注意が必要です。「早寝早起き・朝ご飯」や「手洗いうがい」等、自分にできる予防をしっかりと行いましょう！

新型コロナウイルス・現在の対応について

◆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

※抗原検査キットで「陽性」となった場合

(1) 診療・検査医療機関で受診する

(2) 下記①～⑤を全て満たす方は、「陽性者情報登録センター」で登録すれば、受診の必要なし。

①薬事承認された抗原定性検査キットを使用した方 ④症状が4日以上続いている方

②65歳未満の方 ⑤メールでの連絡が可能な方

③重症化リスクの低い方（詳しくは県HP参照）

◆出席停止期間について

<新型コロナウイルス感染症 患者本人の出席停止期間>

- 有症状者・・・発症日から7日間かつ症状軽快後24時間経過するまで

- 無症状者・・・検体採取日から7日間経過するまで

※5日目に抗原検査が陰性になれば療養解除となっていますが、学校では7日間の自宅待機にご協力をお願いしています。

<濃厚接触者の出席停止期間> ※濃厚接触者・・・陽性者と同一世帯内の全ての同居者他

①②いずれか遅い方を〇日として5日間

①陽性者の発症日（無症状の場合は検体採取日）

②陽性者の発症等により住居内で感染対策を講じた日

※2日目、3日目に抗原定性検査キットで陰性であれば3日目解除可能となっていますが、学校では5日間の自宅待機にご協力をお願いしています。

<同居の家族等に、発熱などのかぜ症状があるとき>

かぜ症状（特に発熱）が治まるまでは、自宅待機にご協力ください。出席停止扱いとなります。

健康な心と体をつくろう！！

体も心も「鬼は外！」



そろそろ花粉がとぶ季節です

最近、鼻水や目の痒みを訴える人が増えてきました。花粉症の鼻水が原因で喉が痛くなり、かぜを引いてしまう人もいます。

めがねをする、花粉の付きにくいツルツル素材の服を着る、家に帰ったら顔を洗う、手洗いうがいをすることも効果的です。

症状が辛いときは、早めに病院へ行きましょう！



清潔検査の結果（1月）ハンカチを持ってきた人の割合

1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
100%↑	92.7%↑	84.8%↑	84.7%↑	86.5%↓	79.1%↓

※全体 87.7%↑



1月は、1～4年生でハンカチを持ってきた人の割合が増加しました。1年生では100%という素晴らしい結果でした。保健委員会の児童が作った「ハンカチ・ティッシュを持ってこよう」「朝ご飯を食べてこよう」という呼びかける写真と、12月の抜き打ち清潔検査の結果を、昇降口前の画面で流します。ぜひご覧ください！

「手洗い」は子供たちが自分ででき、最も効果のある予防方法です。毎日ハンカチを持ってこられるよう、ご家庭でもお声掛けと確認をお願いいたします。

<2月の保健行事>

9日（木）清潔検査（1・3・5年） 10日（金）清潔検査（2・4・6年）

* 1月の身体測定の実施日が都合により変更になり、大変申し訳ありませんでした。まだ未実施の学年もありますが、実施後、結果を配付いたしますのでお待ちください。

生活习惯病って何？

食 事、運動、休養などの生活習慣が大きく関係する病気のこと。がんや心臓病、脳卒中などが含まれます。

危険度チェック

- 朝ごはんを食べない
- カップ麺やスナック菓子をよく食べる
- 脂っこいものが好き
- あまり運動をしない
- よく嗜まず、早食いをする
- 寝る時間が遅い

1つでも
当てはまつた人は
要注意！



毎日の生活を
見直して
みましょう

