



令和5年
9月11日
藤久保小保健室

2学期が始まって2週間がたちました。新型コロナウイルス感染症や発熱の症状でお休みの子が多くいます。学級閉鎖も出ています。いつもよりも、手洗い・うがいをこまめにするようにしましょう。症状のある時は、無理をせずお休みしましょう。また、せきが出るときは、マスクをして、せきエチケットを意識しましょう。

また、2学期は、宿泊学習や遠足がありますね。みんなでバスに乗って出かけます。乗り物酔いが心配な人もいます。エチケット袋や酔い止めなど、しっかり準備しておきましょうね。

せっけんで手洗い

ハンカチでふく

乗り物酔いへの不安をへらそう

● 乗り物に乗る前には ●

十分なすいみんをとる

ゆったりとした服を着る

「よわない」と自信を持つ

◆ 乗り物に乗ったら ◆

進む方向を向いてすわる

本を読んだりゲームをしたりしない

薬を飲む場合は、乗り物に乗る30分前までに飲む

©少年写真新聞社 2022

～おうちの方へ～

新型コロナウイルス感染症の出席停止期間は、以下の通りです。

発症した日を0日として5日が経過し、かつ、症状が軽快※した後1日を経過するまで

※「症状が軽快」とは、従来の社会一般における療養期間の考え方と同様、解熱剤を使用せずに解熱し、かつ、呼吸器症状が改善傾向にあることを指す。

かていすうはいふ
家庭数配付 おうちのひとよと読んでね



9月9日は、きゅーきゅーのひ（救急の日）です。
おうちの救急セットの中身をチェックしたりしてみよう。

救急車を呼ぶべき？ 迷ったら #7119



急なケガや病気の時、救急車を呼ぶべきか判断に迷ったら「#7119」に電話しましょう。医師や看護師などの専門家が、病気やケガの状態を聞き、緊急性を判断したり、病院を紹介したりしてくれます。

こんなときは電話してみよう

これくらいの症状で
救急車を呼んで
いいのかな…

体調が悪いけど、
すぐに病院に行ったほうが
いいのかな…

ケガや病気の時
は不安になるもの。
一人で判断せず、専門家の力を借りましょう。



2学期が始まって、疲れがでてくる時期です。疲れている時は、そうでない時と比べて、けがをおこしやすいと言われています。

体育の時や外遊びをする時は、準備体操をしっかりと、まわりの様子をいつもより、よく見て、けがをしないようにしましょう。



あわ慌れているとき



周囲の状況を落ち着いて見られるように、余裕も持って行動しよう。

ゆだん油断しているとき



「危ないかもしれない」
と考えて、いつも以上に安全確認をしよう。

つか疲れているとき



前日の疲れが残っていると注意力が落ちてしまうよ。睡眠はしっかりと。