

★おうちの人と一緒に読みましょう。★

ほげんだより 10月

家庭数

令和4年10月3日
鴻巣市立小谷小学校
保健室

秋も深まり過ぎやすい日が増えてきましたね。その反面、朝晩は冷えることもあるので、脱いだり着たりがしやすい服を用意して、体温調節がすぐできるようにしましょう。また、下着は汗を吸い取るだけでなく、体を温めてくれる効果もあります。衣服を工夫して、10月も引き続き元気に過ごしましょう。



10月の保健目標 目を大切にしよう

心当たりのある人は気をつけて！



寝る前にスマートフォンやタブレットを
使っている



横になってテレビを見ている



ゲームは休憩せずに長時間、することが多い

コロナ禍でおうち時間が増え、ゲームやテレビを見る時間が増えていませんか？また、学校ではパソコンを使って学習をすることが増えましたね。画面等を見るときには、「姿勢を伸ばす」「画面と距離をとる」「こまめに休憩する」に気を付けてください。

画面と目の距離は 30cm

画面の角度を
傾ける

床に両足を
つける

気を付ける
ポイント

背中を伸ばす

お尻を後ろにして
深く腰掛ける

30分使ったら、
遠くを見て目を休めよう

学校保健委員会について

10月28日（金）開催予定の学校保健委員会は、新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、紙面上開催となります。内容は、「姿勢と視力について～小谷っ子の生活を振り返ろう～」です。参加予定の保護者の方へはアンケートを実施しますので、ご協力の程、よろしくお願いいたします。



★新型コロナウイルス感染症の患者の療養期間等が見直しされました★

新型コロナウイルス感染症の患者に対する療養期間等の見直し等を内容とする「新型コロナウイルス感染症対策の基本的対処方針」の変更がありました。下記事項をご確認ください。また、引き続き、新型コロナウイルス感染症対策の徹底にご配慮くださいますようお願いいたします。

- ①有症状者 【発症日から7日間経過し、かつ、症状軽快後24時間を経過した場合】
⇒7日間経過していても、症状が良くなってから24時間後を経過していないと登校できません。
- ②入院患者 【発症日から10日経過し、かつ、症状軽快後72時間を経過した場合】
- ③無症状者 【検体採取日から7日間経過した場合】
※5日目に検査キットで陰性だった場合は6日目に解除
(検査結果を確認することもありますので、画像で保存しておくようお願いします。
なお、陰性証明書を提出する必要はありません。)

	0日	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日	
有症状者 (入院以外)	発症日	7日間経過かつ 症状軽快後24時間を経過						療養解除					
有症状者 (入院)	発症日	10日間経過かつ症状軽快後72時間を経過									療養解除		
無症状 陽性者	検体 接種日	検体採取日から7日間経過した場合						療養解除					
		5日目に検査キットで 陰性の場合、6日目に解除					療養解除						

【濃厚接触者の場合】

新型コロナウイルス感染症陽性判明者と最終接触があった日を0日として翌日から5日間（6日目に解除）は、外出の自粛（自宅待機）となります。また、2日目及び3日目に抗原定性検査キットによる検査を行い、陰性であれば3日目から待機解除が可能です。

	0日	1日	2日	3日	4日	5日	6日
濃厚接触者	最終接触日	解除					
		検査陰性	検査陰性 ⇒解除				

※詳しい内容については厚生労働省や埼玉県のホームページをご確認ください。

児童本人やご家族に発熱等の風邪症状がある場合には、無理に登校しないようにしましょう。なお、濃厚接触者や風邪症状がある場合には出席停止となります。