

ほけんだより



R2、12月
箕島小保健室
No.7

寒くなり、発熱など体調を崩しやすい季節に入りました。睡眠と栄養をとり免疫力を普段から高めておくとともに、手洗いや換気、マスクの着用、人混みを避けるなどの基本的な感染症対策をしていきましょう！

発熱で医療機関を受診する場合



まずかかりつけ医等地域の身近な医療機関に電話で相談します。
かかりつけ医がなく、どこを受診したらいいかわからない場合は、
受診相談窓口にご相談します。



受診相談窓口

	受付時間	電話番号
湯浅保健所	9:00～17:45（平日のみ）	0737-64-1291
桜ヶ丘病院	9:00～12:00（土曜日） 9:00～17:00（日曜日、祝日）	0737-83-0078
救急医療情報センター	24時間対応（土・日・祝含む）	073-426-1199
県庁健康推進課	24時間対応（土・日・祝含む）	073-441-2170

*和歌山県ホームページ、「新型コロナウイルス感染症に関する受診窓口について」参照

基本的な感染症対策



- ①「3密」と「大声」に注意する。
 - ・密閉空間→換気
 - ・密集場所→身体的距離の確保
 - ・密接場面→マスクの着用
- ②こまめに手を洗う。（タオルの貸し借りはしない。）
- ③人混みをさける。
- ④十分な睡眠、バランスのよい食事、適度な運動に注意し、免疫力を高める。

もしも、自分の近くに

ウイルスと戦っている家族や友達がいたら応援しよう！

- ①感染した人を責めない、差別しない、いじめない
- ②感染した人が悪いわけではありません。
- ③早く元気になろうとがんばっている人を応援しよう！
- ④早く治るように励まし、治って戻ってきた時は感染する心配はないので、あたたかく迎えてあげましょう。



*楽しい修学旅行(小学校)完成版 和歌山ろうさい病院 より抜粋

インフルエンザの治癒証明書は、本年度より必要ありません

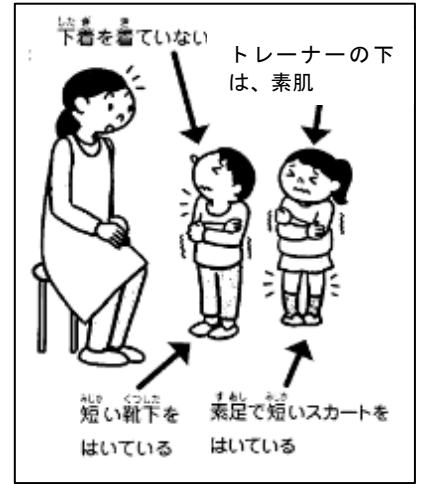
証明書は必要なくなりましたが、感染拡大防止のため、学校に連絡をお願いします。
医師の指示に従い、休んでください。「発症後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで」出席停止です。発熱した日(0日目)と解熱した日を確認させていただきます。

寒さに備え、衣服を考えてみよう

換気のために、いつもより室温が低くなるのが予想されます。

カイロなども上手に利用しながら、あたたかい服装を工夫しましょう。

下着を身につけず、Tシャツやトレーナーの下が素肌で、動くとおへそが見える、寒そうな格好をしている子が多いと感じます・・・。



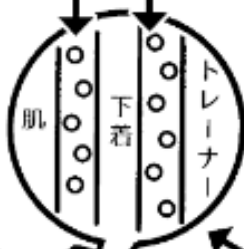
下着を身につけていますか？

下着のすごい働き！

上着のよごれを防ぐ...
下着が汗や皮脂を吸収してくれる

汗で体が冷えなくなる

あたたかい空気の間



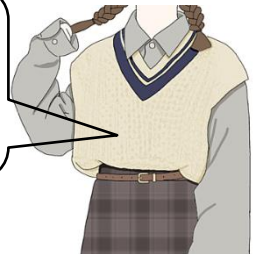
保温する...

肌と下着の間に空気層ができ、体温が逃げにくくなる

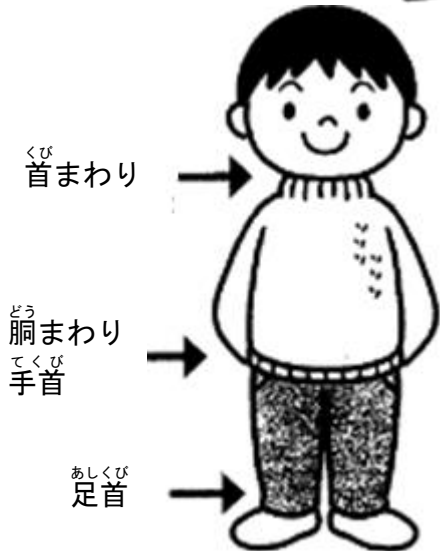
肌触りのよい、清潔な下着を毎日取り換えて着ましょう



動きにくい重ね着は、けがのもとになることがあるので注意しましょう。ベストは動きやすく、暑い時は脱ぐこともできるので、便利です。



衣服の上手な着方



- ① 3つの首
(首、手首、足首)
と胸まわりを冷やさないようにしよう。
- ② 外では、マフラーや手袋、タイツやハイソックスを身につけ、暖かくしよう。

