

ほけんだより 10月

令和4年10月3日
高松小学校
保健室 No. 6

すっきりと晴れた青空が気持ちのよい季節になりました。お天気のよい日は、汗ばむくらいですが、雨の日や朝晩は、ひんやりして肌寒く感じます。朝、何を着たらよいか迷うくらいです。気温の変化が大きいときは、体の調子もおかしくなりがちです。脱いだり着たりできる服装で、うまく調節したいものです。🍂



視力再検査を行います！

- | | |
|--------------------------------------|--|
| 17日(月) 視力検査【6年生】 ^{ねんせい} 昼休み | 4月の視力検査がB以下の児童が対象になります。(眼科受診済み者を除く) |
| 24日(月) 視力検査【1年生】 昼休み | |
| 25日(火) 視力検査【2年生 3年生】 昼休み | また、希望があれば検査を受けることができます。その際は、担任までご連絡ください。 |
| 27日(木) 視力検査【4年生 5年生】 昼休み | |
| 28日(金) 視力検査【4年生 5年生】 昼休み | |



疲れ目解消 4つのケア

まばたき

意識してまばたきをして、目の表面を潤そう。



あたためる

血流を良くして、目の周りの筋肉をやわらかくしましょう。



遠くを見る

遠くを見て、目をリラックスさせよう。



眼球ストレッチ

眼球を上下・左右に動かして、目の筋肉をほぐそう。



新型コロナウイルスに感染した場合には、受診した病院に療養期間を確認してください。

9月より新型コロナウイルス感染症に感染した場合の療養期間が見直されました。新型コロナウイルス感染症に感染した場合や濃厚接触者になった場合には、診断を受けた医療機関で、自宅療養期間や濃厚接触者の待機期間を確認してください。

0日	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日
例 9/1	9/2	9/3	9/4	9/5	9/6	9/7	9/8	9/9
【有症状】 発症日	療養期間 7日間かつ症状軽快後24時間経過※1							療養 解除
【無症状】 検体採取日	療養期間 7日間経過※1							療養 解除
	療養期間 5日目に抗原検査陰性					療養 解除		

(参考) 濃厚接触者の特定及び考え方について

以下の方を濃厚接触者として特定します。

- (1) 陽性者と同一世帯内の全ての同居者
- (2) ハイリスク施設(医療機関、高齢者・障害児者施設)で以下の濃厚接触の考え方に該当する方

【濃厚接触の考え方】

陽性者の感染可能期間中(※2)に、①または②の接触があった者

- ① 車内等で長時間(1時間以上)の接触
- ② 手で触れる距離(目安として1m)でマスクなしで15分以上の接触(工作中、休憩時間等も含む)

※2 陽性者が有症状の場合は発症日の2日前から、無症状の場合は陽性となった検体採取日の2日前から療養解除されるまでの期間

濃厚接触者の待機期間

- ①、②のいずれか遅い方を0日として5日間(6日目解除)
 - 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
- ただし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

【出典 R4.9.8 茨城県資料「新型コロナウイルス感染症の検査が陽性になった方へ」】

～おうちの方へ～

2学期より欠席の連絡をリーバーのフリーコメント欄に入力できるようになりました。確認のため、欠席連絡・体温入力は、7時30分までをお願いします。また、欠席する場合にも、学校で欠席中の体調を把握するため、体温や症状を入力いただくと助かります。ご協力よろしくお願いします。

