

保健だより

令和4年9月30日
杉並区立桃井第一小学校
保健室

モモリンピックに向けて

2学期開始後から、新型コロナウイルス感染症関係による欠席者も減少してきて、現在は落ち着いています。ただ、朝など少し肌寒くなってきて、季節が変化してきていることもあるのか、体調不良を訴えて来室する児童が少しいます。モモリンピックに向けて練習も残り1週間となります。万全な体調でモモリンピックに参加できるよう、しっかりと体調を整えていってほしいと思います。

最近、マスクの予備がランドセルに入っていない児童が多くいます。使い切ってそのままになっていないかなど確認をしていただき、無ければ、補充をお願いいたします。

10月
ほけんもくひょう
保健目標

め たいせつ 目を大切にしよう

<計測時の保健指導>

4月～6月に実施している健康診断では、時間短縮のため、各教室で担任に保健指導を実施してもらっていますが、2学期最初に実施した計測では、全学級で計測前に直接保健指導を行いました。

保健室にけがで来室する児童の様子を見ていると、校庭で擦過傷ができて、傷口が汚れていてもそのまま保健室に来室する児童や、水で洗ってきたと言っても、水で濡らしただけで汚れがほとんど落ちていない児童がいたため、保健室に来室する前に自分でできるけがの手当てとして、特に擦過傷ができた時に、傷口を水で洗ってきれいにする必要性や洗い方について説明しました。指導後は、校庭の流しで傷口をきれいに洗ってくる児童が増えています。



学校保健委員会

9月15日（木）に、学校保健委員会を実施いたしました。学校保健委員会とは、学校・保護者・学校医等で学校保健に関する諸問題を、学校の実情に応じて協議し、実践に向けて推進していく組織です。

昨年度と一昨年度はコロナ禍のため、学校医の先生方に来校していただくことは叶わず、やっと2年振りに開催をすることができました。今回は、お忙しい中、学校医の淵之上先生・千葉先生、学校歯科医の山口先生、学校薬剤師の小糸先生が来校してくださいました。例年、教職員は学校保健委員会のメンバーのみの参加でしたが、今回は全教職員が参加し、PTA役員の方にも出席していただきました。コロナ対応のため、密にならないように体育館で行い、時間も短縮して30分と短い時間でしたが、学校医の先生方のお話を伺える貴重な機会になりました。

今回の学校保健委員会では、コロナ禍で変化した学校生活や児童の様子等について話題にし、子供たちの気になる点などについて、学校医の先生方から助言をいただきました。以下は、いただいた助言の一部です。



<マスクの着用について>

- ・顔の表情が見えにくいため、手や体を使って表現していく必要がある。
- ・新型コロナウイルスに対して、不織布マスク以外のマスクは、効果はない。

<タブレットの使用について>

- ・タブレットを使うときは、正しく使う。（姿勢を正しく、30cm離す、明るい照明）
- ・30分～1時間したら、5分休む。（休む時にスマホは使用せず、遠くを見る）
- ・ゲームが一番問題で、小さい時から近視が進む。

<歯みがきについて>

- ・歯みがきは、昼食後にできなくても、歯垢がつくタイミングの夜と、歯垢がたまりやすいタイミングの朝に、確実にやると良い。

10月保健行事予定

10月20日（木）は、就学時健康診断を実施いたします。
そのため、全学年4時間授業(B時程)となります。



9月7日から、新型コロナウイルスに感染した場合の療養期間が変更になっています。(杉並区ホームページより)

発症日の考え方及び療養の終了について

発症日の考え方

発症日とは、発熱・咳・喉の痛みなどの症状が出始めた日を指します。
無症状で検査を受けた場合は、検査を受けた日を発症日とします。

療養の終了について（厚生労働省で定める療養終了の基準）

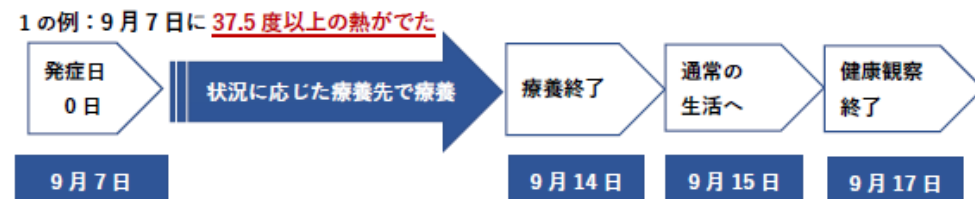
令和4年9月7日から以下のとおりに変更となりました。

1. 症状がある方（入院している方以外）

発症日を0日として7日間経過していること、かつ、症状軽快後24時間経過した場合に8日目から解除が可能となります。

7日目で症状が軽快していない場合、症状軽快時から、24時間経過した場合に解除が可能となります。

（注）ただし、10日間が経過するまでは、検温などの自身による健康状態の確認や、高齢者等重症化リスクの高い方との接触、感染リスクの高い場所の利用や会食等を避けること、マスクを着用すること等の自主的な感染予防行動を徹底してください。



2. 入院している方・高齢者施設等に入所している方

発症日を0日として10日間経過し、かつ、症状軽快後72時間経過した場合に11日目から解除が可能となります。
10日目で症状が軽快していない場合、その後症状軽快後、72時間経過した場合に解除が可能となります。

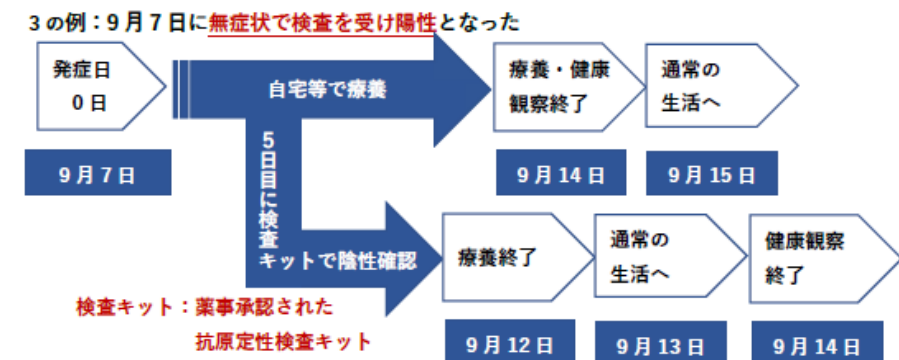


3. 無症状の方（無症状病原体保有者）

検体採取日を0日として7日間を経過した場合には8日目に療養解除が可能となります。

（注）療養期間内に症状が出現した場合は、その日を0日として上記「1」と同様になります。

（注）薬事承認された抗原定性検査キットによる検査で5日目に陰性を確認した場合には、5日間経過後（6日目）に待機解除が可能となります。また、6日目の検査で陰性を確認した場合は、6日間経過後（7日目）に待機解除が可能となります。
ただし、7日間が経過するまでは、検温などの自身による健康状態の確認や、高齢者等重症化リスクの高い方との接触、感染リスクの高い場所の利用や会食等を避けること、マスクを着用すること等の自主的な感染予防行動を徹底すること。



～相談窓口について～

10月の健康カードにも載せましたが、医療機関案内専用ダイヤルが3回線追加されましたので、お知らせいたします。

・杉並区受診・相談センター ☎050-3665-7979

受付時間：午前9時から午後5時(土日祝日を含む毎日)

・東京都発熱相談センター ☎6258-5780、5320-4592

受付時間 24 時間(土日祝日を含む毎日)

追加→ ・医療機関案内専用ダイヤル ☎6732-8864、6630-3710、6636-8900

受付時間 24 時間(土日祝日を含む毎日)