

すこやか 9月



令和4年9月1日 浅羽学園 浅羽北小学校 保健室



静岡県も含め、全国的に新型コロナウイルス感染症が急拡大し、高止まりが続いている中、2学期が始まりました。

子供たちが元気に登校できることをとてもうれしく思います。学校でも感染予防に一段と注意を払っていきますので、御家庭での御協力をよろしくお願ひします。

まだまだ暑い日が続き、感染症とともに熱中症も心配されます。生活リズムを整えることで、どちらも予防できるように過ごしてほしいと思います。



新型コロナウイルス感染症予防のために御協力ください。

<マスクについて>

- 運動する時や、登下校など熱中症の危険が高い時は、マスクははずします。マスクをする時は、鼻まで覆うようにつけましょう。顔の大きさに合わせて、ゴムの長さの調節をお願いします。
- 汚れて交換する場合、感染予防のため、学校のごみ箱に捨てるのではなく、ビニル袋に入れて、持ち帰るよう指導しています。予備のマスクやビニル袋を持たせてください。



<登校前にかぜ症状(発熱、咳、のどの痛みなど)があったら>

症状がなくなるまで、自宅で休養させてください。

子供の訴えを聞くとともに、自宅での健康観察をよろしくお願ひします。

同居の家族にかぜ症状が見られる場合についても、登校を控えるようにしてください。その場合も出席停止になります。

<新型コロナウイルス感染症で出席停止になる場合>

- 新型コロナウイルス感染症で陽性となった。
- 新型コロナウイルス感染症で濃厚接触者となった。
- かぜ症状でお休みした。

*受診して、ぜん息など、明らかに新型コロナウイルス感染症ではない病気と診断された場合は、登校しても構いません。それ以外は、時間差で陽性になる場合もあるため、自宅で様子を見てください。

- 家族がかぜ症状でお休みをした。
- 本人または兄弟姉妹が、体調不良で早退した。(兄弟姉妹も一緒に早退します。)



コロナ禍での子供のうつ症状について

国立成育医療センターは、小学生から高校生を対象に「コロナ×こどもアンケート」を実施し、その調査報告書を公表しています。2022年3月の報告では、中等度以上のうつ症状のある子供は16%、軽度も合わせると41%にその症状があるという結果であり、コロナ禍前に実施した調査と単純に比較すると、増加しているそうです。

以下の症状が2週間以上続く場合は、うつ病の可能性がります。

【身体症状】

睡眠障害：夜眠れない。早く目が覚める。朝、起きることができない。

食欲障害：食欲がない。おなかが張る。体重が減った。おなかが痛い。

日内変動：特に朝、調子が悪い。

易疲労感：疲れやすい。だるい。寝ても疲れがとれない。

【精神疲労】

- 気分の落ち込み。
- 興味の喪失：何をやっても楽しくない。
- 気力の低下：何もやる気がしない。
- 集中力の減退：焦燥感が強い。

いらいらして、衝動的な行動をすることなどがある。

- 自分は価値のない人間だと思う。
- 生きているのがつらい。

うつ病の様子がみられたら

① しっかりと休養をとること

② 生活習慣を、できるだけ整えること。

食生活の見直し、睡眠習慣の改善、適度な運動、長時間のネット接触の回避などを心掛けましょう。

③ 子供の話に耳を傾ける。

励ますのではなく、子供の気持ちを軽くするような言葉を掛ける。

☆症状が強いようであれば、専門医療機関の受診も考えてみてください。



9月1日は防災の日
9月9日は救急の日

これ、どこにある？

非常口 EXIT
AED
公衆電話

学校の中や、よく行く場所、どこにあるか確認しておきましょう。

自分でできる 手当てのキホン

あらう ひやす おさえる

傷口についた砂や汚れを洗い流す
ビニール袋に入れた氷などで冷やす
清潔なハンカチなどで傷口をおさえる