ほけんだより 2月

☆**お子さまと一緒にお読みください**☆　　令和４年２月号　柿岡小保健室

オンライン学習期間が明け，柿岡小学校のみなさんの元気な姿が見られて嬉しいです。少しずつ寒さが和らぐ日が増えてきました。一方，新型コロナウイルスの感染は続いています。毎日の検温，手洗いうがい，マスクの着用等，ご協力ありがとうございます。引き続き，よろしくお願いいたします。

体調が悪いと感じたら，，，

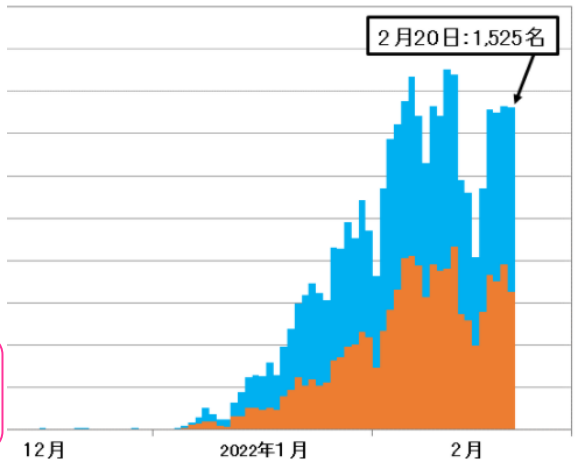
◎無理をせず，学校を休みましょう。

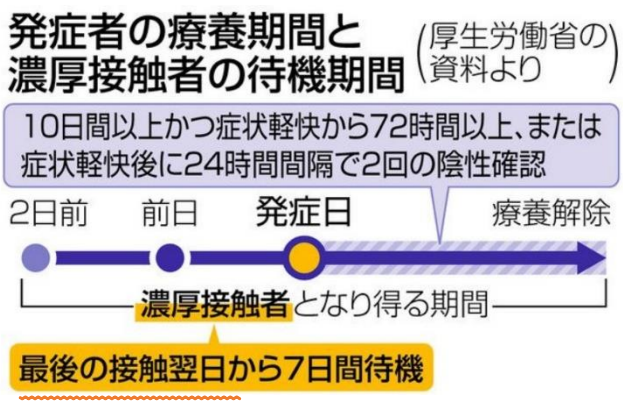
いつ，誰が，陽性者や濃厚接触者になってもおかしくない状況です。少しでも体調が悪いと感じたら，おうちの人や学校の先生にお話しましょう。

◎かかりつけ医に電話で相談し，指示に従いましょう。

家族や周りの大切なひとに感染を広げないためにも，できるだけ早くかかりつけ医に相談しましょう。

県内陽性者の推移





もしもの時のために！

～そろえておきたいものリスト～

- □解熱剤
- □マスク（不織布推奨）
- □アルコール消毒液
- □使い捨て手袋
- □ハンドソープ
- □体温計（複数）
- □水，お茶などの飲み物（ペットボトル）
- □日持ちする食品（米，乾麺，缶詰，レトルト，冷凍）
- □衛生用品（ティッシュ，トイレットペーパー等）

→同居家族の場合

感染者の発症日または感染対策（マスク，隔離，消毒，換気等）を講じた日のいずれか遅い方を０日目とする。

家庭内でも早めの対策が大切です！

かぜの症状と似ていますが，花粉症は花粉が飛んでいる間は症状が出続け，長引くのが特徴です。

「鼻すすり」はやめよう

鼻水は，鼻から入ったウイルスや花粉などの異物をふくんでいます。鼻をすすると，異物も鼻のおくに入ってしまい，耳にも入って中耳炎の原因になることもあります。

ティッシュで鼻をかみましょう。