



ほけんだよい



うるま市立宮森小学校 保健室 令和3年11月1日 発行

朝夕も冷えて、肌寒い季節がやってきましたね。季節の変わり目は、ちょっとしたことで体調をくずしてしまったりするので要注意です！

コロナにかかる人も減ってきて安心したいところですが、油断せずに感染予防の行動を続けていきましょうね。

がんばりやさんの皆さんへお願いです。熱が出た時やせきが出たり、のどが痛い時は休むなど、自分や周りの人の健康も守れるよう、ご協力をお願いします。

11月の保健目標

からだ

じょうぶな体をつくらう

ウイルスってどんなやつ？

●ウイルスいろいろ
ゴルフボールみたいな形、多面体、らせん状、クモのような足が生えたものまで。人間や動物が感染するウイルスは、生きている細胞を乗っ取って、仲間をどんどん増やします。

●体を守るためには？
カゼの原因の8～9割はウイルスと言われています。毎回症状が少しずつ違うのは、違う種類のウイルスに感染しているから。カゼだけでなくインフルエンザウイルスも元気になる季節。手洗いと規則正しい生活で、ウイルスに負けない体におきましょう。

きちんと洗えてるかな？

手洗い

※③・⑤・⑥・⑦は両手を忘れずに洗いましょう。
※洗った後、手をふかずにぬれたままにしているとバクテリアやウイルスがつきやすくなるほか、手あれの原因にもなるので注意！

- ① 手と指を軽く水で流す
- ② 石けんを手のひらにとり、よく泡立てる
- ③ 手の甲をもう一方の手で洗う
- ④ 両手の指を組んで指の間を洗う
- ⑤ 親指をもう一方の手でねじるように洗う
- ⑥ 指先をもう一方の手で手のひらに立てて洗う
- ⑦ 手首をもう一方の手でねじるように洗う
- ⑧ 流水で全体をよくすすぐ
- ⑨ きれいなタオルやハンカチなどで水気をふき取る

必ず洗おう！

- 外から帰ってきたとき
- 食事の前
- トイレに行った後



全体ちりょう率
17.2%



～歯科受診のオススメ～



【10月末現在のむし歯治療状況】

	検診時 むし歯あり	歯科受診済	未治療
1年	32	5	27
2年	36	9	27
3年	42	7	35
4年	43	10	33
5年	41	4	37
6年	44	6	38
合計	238	41	197

単位：(人)

10月末現在、4月にむし歯のあった児童238名中、41名がむし歯の治療を終了しました。
未治療の児童がまだまだたくさんいます。

むし歯を放っておくと、様々な病気につながります。

そこで、11月8日の「いい歯の日」に因んで、「歯科受診のすすめ」を配布します。通知をもらった児童は、早めに治療をして、病院で記入してもらったものを保健室まで持ってきてください。すでに治療が終わっている児童も、保護者に「治療済み」を記入してもらい、提出するようによろしくお願ひします。

ちりょうが
おわつたら、
保健室まで
お知らせ
ください。

コロナ関連

★ 現在のうるま市の感染レベルは2-①となっています。(令和3年10月28日付)

県の警戒レベル	第1段階	第2段階	第3段階	第4段階		
地域の感染レベル	レベル1	レベル2		レベル3		
		①	②	①	②	③
県立学校の対応	感染防止対策を徹底した上で、通常登校			・感染防止対策を徹底した上で、通常登校 ・地域ごとの時差登校、分散登校、臨時休業の検討・実施		
健康観察	①児童生徒等の朝晩の検温、体調、保護者のサイン等を記入したものを教室で確認	①+同居の家族の状況を校舎に入る前に確認				
出席停止	①感染が判明した者 ②感染者の濃厚接触者 ③感染が疑われる者(濃厚接触者以外で症状があり検査を受けている者、学校内で感染者が発生し、濃厚接触者の特定までの期間、感染者と接触があったと思われる者で学校長が出席停止を指示した者) ④発熱等の風邪症状がみられる者(症状がなくなれば登校は可能)	①+②+③+④+ 同居の家族に発熱等の風邪症状がみられる者(同居の家族に症状がなくなれば登校は可能)				

毎日の健康観察カードの記入と持参をよろしくお願いいたします。

※ 先月お知らせした地域の感染レベルは「3-②」から「2-①」に引き下げられていますが、上の表からもわかるように、健康観察の方法や出席停止基準に変わりはありません。

★ 下記の項目にあてはまる場合は、お休みしてください。

- 本人・同居者の発熱や体調不良(兄弟全員欠席させてください) 症状がなくなれば登校可です。
- 感染疑いのある者と接触があり、自宅待機を指示された場合
- 本人・同居者がPCR検査を受ける場合
- 本人が濃厚接触者となった場合
検査を受けて陰性であっても2週間は自宅待機となります。
- 同居者が濃厚接触者となり、検査結果が出るまで
- コロナに感染した場合

登校開始日は、児童や同居者の状況で異なります。
必ず学校に連絡してください。

※ 今後、レベル1に引き下げられ、出席停止基準に変更がある場合は、すぐにおたよりでお知らせします。

★ 近隣の発熱時外来医療機関【再】

医療機関名	電話番号	住所	診察/PCR検査	電話案内有
しろま小児科内科クリニック	098-972-3788	うるま市安慶名 3-23-24	○	○
みどり町クリニック	098-972-3858	うるま市みどり町 5-27-2	○	○
与勝あやはしクリニック	098-983-0055	うるま市与那城屋慶名 467-111	○	○
いわした内科クリニック	098-982-6666	うるま市安慶名 1-2-11	○	○
中部協同病院	098-938-8828	沖縄市美里 1-31-15	○	○
東部クリニック	098-932-0111	沖縄市与儀 3-9-1	○	○
愛聖クリニック	098-939-5114	沖縄市高原 5-15-11	○	○
翔南病院	098-930-3020	沖縄市山内 3-14-28	○	○

※ 受け入れ体制を変更している場合も考えられますので、電話にて確認してください。