

ほけんだより 9

令和4年9月1日(木)
嘉数小学校
保健室

おうちのひととよみましょう

もくひょう
9月のほけん目標
ケガに気を
つけよう!

2学期が始まります

夏休みは楽しく過ごせたでしょうか？ 子どもたちの力強い声と笑顔で、2学期も元気に過ごせそうです。2学期は、学校行事も多く、みなさんの元気のパワーがとても必要です。まだまだ暑い日と収束の見えないコロナ予防が続きますが、楽しい2学期になるよう、健康・安全に注意していきましょう

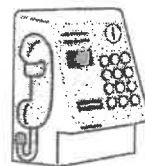


9月の行事予定

- * 6日(火)・・・身体測定(全学年)
～16日(金) 実施日については学級連絡等で確認してください。
- * 22日(木)・・・自然学習(5年)
- * 22日(木)・・・修学旅行説明会(6年)



これ、どこにある？



嘉数小のどこかにあるよ、わかるかな？

非常口

AED

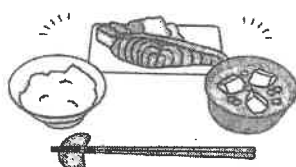
公衆電話

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。

ケガ予防 4つのコツ

朝ごはんを食べる

体や脳がエネルギー不足だと、思うように動けません。



無理をしない

体調の変化や痛みを感じたら休みましょう。

しっかりウォーミングアップ

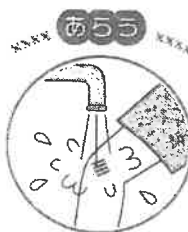
体を温め、動かす準備をしましょう。



運動後のケアも忘れずに

ストレッチをして筋肉をほぐし十分な睡眠で体を休めましょう。

自分でできる 手当てのキホン



傷口についた
汚れを洗い流す



氷などで
冷やす



清潔なハンカチ
などで傷口を
押さえる

コロナ自宅療養期間、濃厚接触者自宅待機期間の変更について

沖縄県でのコロナ感染者数の高止まりが依然続く中、沖縄県教育委員会より、「学校で児童生徒等の新型コロナウイルス感染が確認された場合の対応」等について一部変更（8月3日付）がありましたのでお知らせします。

<変更点>

濃厚接触者の自宅待機期間の変更

- 最終接触日か、住居内で感染対策を講じた日のいずれか遅い方を0日目として、5日間は自宅待機 ⇒ 6日目解除
- 最終接触から2・3日目に抗原キット検査陰性 ⇒ 3日目から解除 待機期間短縮届け要提出
 ※抗原キットは薬事承認（医療用）を使用すること。研究用は使用不可。 本校 HP 掲載予定

【陽性者に症状があった場合】

陽性者	症状有	療養期間・感染可能期間													最終日	解除		
		-2日	-1日	発症日 0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目	9日目	10日目			11日目	
		<div style="text-align: right; margin-bottom: 5px;">感染対策を講じた日</div>																
濃厚(同居)				最終接触日	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	解除						
濃厚(同居以外)				最終接触日	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	解除						

【陽性者に症状がない場合】

陽性者	無症状	療養期間・感染可能期間										最終日	解除		
		-2日	-1日	検査日 0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目			8日目	
		<div style="text-align: right; margin-bottom: 5px;">感染対策を講じた日</div>													
濃厚接触者 (同居家族)				検査日	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	解除			
濃厚接触者 (同居家族以外)				検査日	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	解除			



【症状がなかったが、療養途中で症状が出た場合】

発症日を0日とし、10日間

(例)検査日が9月1日で9月3日まで無症状だったが、9月4日から発症した場合は、9月5日～14日までが療養期間となり9月15日から登校可能。

(例)

0日目	1日目	2日目	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目	9日目	10日目	11日目
9/1	9/2	9/3	9/4	9/5	9/6	9/7	9/8	9/9	9/10	9/11	9/12	9/13	9/14	9/15
検査日	療養期間		発症日	療養期間									最終日	終了