



すこやか



うるま市立与那城小学校 保健室 令和5年1月31日 発行

3年ぶりの学習発表会も終わり、ホッと一息ついたところではないでしょうか？たくさんがんばった自分をほめ、自分の心と体をいつも以上にいたわってあげてください。

さて、現在沖縄県ではインフルエンザが流行しています。よなしろ小では、1月に入り約30名の児童がインフルエンザにかかりました。新型コロナウイルスも、インフルエンザも予防方法は同じですので、引き続き、手洗い・換気・マスク着用を心がけ、感染症予防に努めましょう。

また、1月16日にうるま市の新型コロナウイルス感染症学校出席判断基準が改訂されました。大きな変更点は、家族にかぜ症状等があっても、**本人に症状がなければ、登校可能**（家族がコロナ陽性とわかった場合は除く）となった点です。これまで約3年間、ご家族全員の健康観察にご協力いただきまして、感謝申し上げます。

なお、その他出席判断基準につきましては、裏面にて詳細のご確認をお願いします。

2月の保健目標

こころの健康を考えよう

笑顔はこころとからだの元気のもと

泣いてスッキリ!?

泣いたら負けとか、泣くのは弱いからとか、「泣くこと」は、どこかマイナスのイメージで受けとられることが多いでしょうか。でも、「涙」には意外なプラス面が！ コルチゾールというストレス物質を体の外に出す働きがあることがわかったそうです。つまり、泣くことで、ストレスを減らすことができるというわけです。だから、泣いた後はなんだかスッキリとした気持ちになるのですね。今度ストレスがたまっているなあと感じたときは、感動的な映画や本などで思いっきり泣いてみるのもいいのでは？

心の中は見えないけれど

嫌なことを経験したり不安なことがあったりして、心の元気がなくなると、そのときの心の状態がからだやふだんの生活にあらわれることがあります。心の中は見えませんが、別の形として見えてきます。食欲がなくなったりぐっすり眠れなくなったり、頭やお腹がいたくなったりなどです。こんなときは無理をせずに、ゆったりする、自分の好きなことをするなどしてすごしましょう。身近な人や大人の人に相談するのもいいと思います。

「笑う門には福来る」ということわざを知っていますか？
実は「笑う」ことは、心が元気になるだけでなく、体のめんえきを高め、病気にかかりにくくする効果があるといわれています。
たくさん笑って心と体に元気を集めましょう！

笑うもよし！泣くもよし！大切なのは、自分のなやみやイヤな感情をためこまないこと。好きなことや、楽しいことをやったり、だれかに相談してみるのもいいと思います。もちろん保健室でもなやみやお話を聞きますので、相談しにきてください。そのほか「24時間子供SOSダイヤル」といって、無料で電話相談できる場所もあります。なやみや困ったところがあれば0120-0-78310にかけて相談してみるのもいいですね。

きちんと言えていますか？

ありがとう ごめんね

感謝のことは 謝罪のことは

あなたの気持ち、言葉できちんと伝えていきますか？わたしたちには、何も言わなくても相手の気持ちがわかるテレパシーがありません。でも、相手に自分の気持ちを伝えることのできる「言葉」があります。「言葉」一つで、わたしたちはうれしくなったり、かなしくなったり、楽しくなったり、イライラしたりと、たくさんの感情がうまれるのです。仲良くするのも、ケンカするのも「言葉」一つ。せっかくなら、「インフルエンザ」をたくさん使いたいですね。

新型コロナウイルス感染症 学校出席判断基準早見表(Ver.3)

2023/1/16から当面の間 うるま市教育委員会

	症状	対象	状況	登校	出席に関する取り扱い・対応	対象児童・生徒の「きょうだい」の出欠について	
本人について	有症状	児童生徒	病院の受診・自主検査等が済んでいる	①感染確認(陽性)	X	出席停止になります。発症日から7日間経過し、かつ、症状軽快後24時間経過した場合には、8日目から解除可能。※療養解除早見表(有症状)参照	濃厚接触者となるので出席停止です。(登校復帰は下の図A,Bを参照)
				②新型コロナではない場合	X	②-1【学校保健安全法】で指定されている疾病(例:インフルエンザ等)と診断……出席停止(規定されている期間※インフルエンザは5日間かつ解熱後2日など) ②-2 その他の疾病…病欠。症状がなくなってから登校可能。	登校が可能です。健康観察と症状がないことを確認して登校させてください。※感染リスク行動は控えること。

児童・生徒に症状があれば、【RADECO(ラデコ)】の活用して下さい。専用WEBサイトRADECO(ラデコ)からキットをお申し込みください。本人の状態に応じて、または本人に受診の希望がある場合には医療機関等を受診して下さい。



同居家族について	児童・生徒は無症状	③児童・生徒の同居家族が新型コロナウイルスの診断で陽性となる	X	出席停止となります。 ※同居家族は原則、【濃厚接触者】となります。 ◎登校復帰までの流れ → 風邪症状がなければ、下記のいずれかを選択する。 [通常]陽性者と最終接触日を0日として5日間後、登校が可能です。 [特例]陽性者と最終接触日から2日目と3日目の陰性を抗原検査キット(医療用)を用いて確認し、(別紙)自宅待機期間短縮届を学校に提出する。	濃厚接触者となるので出席停止											
					<table border="1"> <tr> <td colspan="2">図A [通常]</td> <td colspan="2">最終接触日から6日目</td> <td rowspan="2">登校可能</td> </tr> <tr> <td>最終接触日</td> <td>最終接触日の次の日から5日目</td> <td>0</td> <td>1 2 3 4 5</td> </tr> </table>		図A [通常]		最終接触日から6日目		登校可能	最終接触日	最終接触日の次の日から5日目	0	1 2 3 4 5	検査キットは自費購入 → 自宅待機期間短縮届を保護者が記入し学校へ提出
					図A [通常]		最終接触日から6日目		登校可能							
最終接触日	最終接触日の次の日から5日目	0	1 2 3 4 5													
<table border="1"> <tr> <td colspan="2">図B [特例]</td> <td>抗原検査</td> <td>抗原検査</td> <td rowspan="2">登校可能</td> </tr> <tr> <td>最終接触日</td> <td>最終接触日の次の日から5日目</td> <td>陰性</td> <td>陰性</td> </tr> </table>		図B [特例]		抗原検査	抗原検査	登校可能	最終接触日	最終接触日の次の日から5日目	陰性	陰性						
図B [特例]		抗原検査	抗原検査	登校可能												
最終接触日	最終接触日の次の日から5日目	陰性	陰性													
④児童・生徒の家族が家庭以外で【濃厚接触者】になる	O	登校が可能です。健康観察と症状がないことを確認して登校させてください。														
⑤児童生徒の同居家族が有症状で病院の受診済	X or O	⑥-1【同居家族が新型コロナ陽性】…【濃厚接触者】となるため出席停止 ⑥-2【学校保健安全法】で指定されている疾病(例:インフルエンザ等)と診断→登校が可能です。 ⑥-3 その他の疾病…登校が可能です。	同居家族が新型コロナ陽性 → 濃厚接触者となるので出席停止です。(登校復帰は上の図A,Bを参照)													
			その他の疾病 → 登校が可能です。													

陽性学級者や部活動年少活動場団、合等塾(注1)で	有症状	⑥(注1)で発生した感染者と接触した児童・生徒	X	出席停止となります。軽症の場合はRADECOを活用し、抗原検査※家庭での使用。または、医療機関を受診/検査を推奨	検査の結果が判明するまで出席停止となります。対象家族の検査結果が【陰性】とわかれば登校が可能です。【陽性】であれば、濃厚接触者となり出席停止(図A,B参照)	
		無症状	⑦(注1)の責任者が感染リスクが低いと判断した場合	O	登校が可能です。健康観察を行い、症状がないことを確認して登校させてください。	
			⑧(注1)での感染リスクが高い状態で接触がなく、(注1)で感染が広がっていない場合	O	登校が可能です。健康観察を行い症状がないことを確認して登校させてください。※感染リスク行動は控えること。	
			⑨(注1)での感染リスクが高い状態で接触がないが、(注1)で感染が広がっている可能性がある。	X	一定期間の出席停止 PCR検査等の結果判明、または、最終接触日の翌日から3日が経過した後、登校が可能です。	登校が可能です。健康観察と症状がないことを確認して登校させてください。※感染リスク行動は控えること。
		⑩(注1)で感染リスクが高い活動があった。	O	⑩-1:登校が可能です。健康観察を行い、症状がある場合は学校へ連絡をお願いします。 ⑩-2:本人及び保護者が希望して受診・検査を行い、その結果が陽性であること判明した場合は、遡って出席停止とします。	登校が可能です。健康観察と症状がないことを確認して登校させてください。※感染リスク行動は控えること。 ⑩-2の場合 → 濃厚接触者になるため、出席停止となります。	

(注1)とは、学級や部活動、塾、学童、スポーツ少年団等を指します。

⑩感染リスクの高い活動の例
・感染対策を行わず飲食(給食除く)、寝食を共にした。
・マスクなしでの会話・合唱
・接触度の高い体育や部活動
・学童、塾、スポーツクラブでの接触など

その他本人に関係すること	⑪ワクチンの接種、接種後の副反応	X	出席停止となります。ワクチン接種の日と接種後に症状が出た場合は、症状がなくなった翌日から登校が可能です。	
	⑫保健所の制限解除後も症状が続いている児童、生徒(いわゆる後遺症)	X	出席停止となります。医師よりコロナ後遺症(疑い)の診断があること	