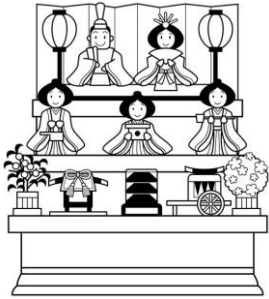


ほけんだより3月号

令和4年 3月 1日
大田区立 池雪小学校
校長 稲垣 敏朗
養護教諭 久坂 葉子

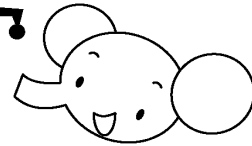


この時期は、「三寒四温」といって寒くなったり温かくなったりを繰り返して春が近づいてきます。日によっては気温の差がありすぎて体調をくずす人が毎年たくさん見受けられます。体調管理に気をつけて元気に過ごしましょう。春休みが待ち遠しいですね。

3月3日は「耳の日」

みみ まも 耳を守るために

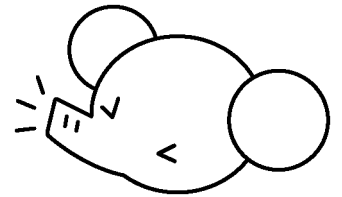
- 耳の近くで大きな声や音を出さない。
- 耳をたたかない。
- 鼻をかむときは片方ずつ（鼻と耳はつながっています。）
- 耳そうじをする。
- 耳が痛いときはすぐに病院へ行く。（耳の病気には中耳炎があります。）



はなみず き 鼻水には気をつけよう！・・・渗出性中耳炎

よく鼻水の出ている人がかかりやすい病気です。

鼻水がたまると耳管の働きに影響します。耳だれや痛みがないこともあり、テレビの音を大きくしたり呼んでも返事をしなかったりと、聞こえにくくなって初めて気づくことが多いようです。



耳あかが出るのはなぜ？

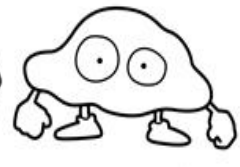


耳あかは耳の皮膚の深いところにある耳垢腺の分泌物とほこりや耳の穴の古くなった皮膚がまじってできます。

【耳あかの種類】



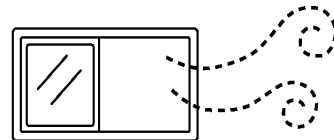
がさがさ



しっとり

耳あかは体質によってしめついている人と乾いている人がいます。日本人の16パーセントがしめつた耳あかをしています。この体質は遺伝します。

基本的な感染症対策の徹底



個人の基本的な感染症対策は、変異株であっても、3密（密集・密接・密閉）、マスクの適切な着用・手洗いなどが有効とされております。マスクの着用ですが、学校での様子を見てみると、顔のサイズに合わないマスクを着用して鼻が出ている児童が見受けられます。また、ウレタン素材のもので洗たくを続けた結果、劣化してのびのび状態になったものを付けている場合もありますので、顔のサイズに合っているのか保護者が確認して正しい方法でマスクを着用させ、登校させてください。どうぞ、ご協力をお願いします。

発熱やけん怠感、のどの違和感などの風邪症状

発熱やけん怠感、のどの違和感など風邪症状があり、普段と体調が少しでも異なる場合には、自宅での休養をお願いしています。また、同居の家族が同様の症状がみられる場合も登校を控えてください。風邪の症状がある場合は、かかりつけの医療機関に相談してください。

陽性が判明したら・・・

陽性が判明したら、直ちに学校へお知らせ下さい。発症日の2日前に陽性者と会食した方や、目安として1m以内の距離でマスクなしで15分以上会話した方は濃厚接触者になります。

○自宅療養者サポートセンター【うちさぽ東京】

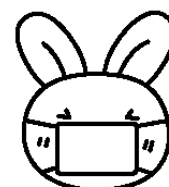
体調に不安のある方、一般的な相談、食料配達希望

☎ 0120-670-440 (24時間対応、土日祝含む)



○大田区相談センター（食料配達希望があるときは）

☎ 03-5744-1360 (9:00~17:00、平日のみ)



○My HER-SYS について

◆My HER-SYS は、厚生労働省が開発したスマホによる健康管理です。ショートメールにてご案内を送付しています。ご自身で My HER-SYS のサイトにアクセスして、体温などの入力をお願いします。

◆健康観察の記録は、医療機関と保健所で共有することができます。

お問い合わせ窓口 厚生労働省コロナ対策本部

☎ 03-6812-7818 (9:30~18:15、平日のみ)

○ホテル療養

東京都のホテル療養（宿泊療養）ページをご確認ください。

【東京都 コロナ ホテル】で検索できます。

65歳未満、無症状や軽症でホテル希望者は下記へ申し込みを。

☎ 03-5320-5997 (9:00~16:00、土日含む)



○大田区保健所感染症対策課

☎ 03-5744-1729



池雪小学校

☎ 03-3726-0126