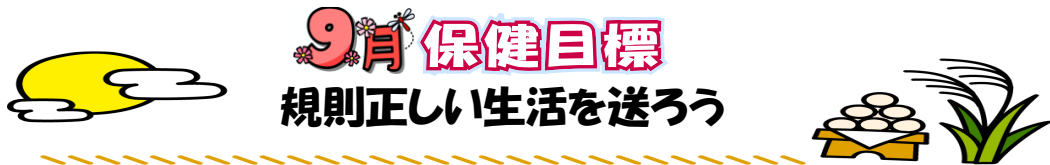




9月9日は救急の日です。スポーツ前の準備運動、夜更かしをしない、交通ルールを守る…どれもけが予防のために大切なことです。そして、今は何より新型コロナウイルス感染症への対策の徹底が求められていますね。

秋は行事がたくさんあります。楽しく、元気に生活できるよう規則正しい生活、体調管理にも十分に気を付け、基本的な感染症対策にしっかりと取り組んでまいりましょう。



## 9月保健目標

### 規則正しい生活を送ろう

## 新型コロナウイルス感染症予防対策の徹底について

全国で新型コロナウイルス（オミクロン株 BA.5）が猛威を振るっています。この夏、宮城県でも過去最多の感染者数を更新しています。家庭内感染の増加により、世帯員全員が感染するなど児童生徒が感染しやすい状況になっており、今後も強い危機感を持って対応する必要があります。基本的な感染予防対策は変わりませんが、特に重視してほしいポイントをお伝えしますので実践していきましょう。

## 感染症予防の重要ポイント！

○適切な環境下での正しいマスクの着用…鼻出し・顎マスクは飛沫が漏れたり、吸い込んだりするリスクがあります。鼻までしっかりワイヤーが密着するようにかける！

※運動時や体調不良・息苦しさを感じた際は適宜外し、こまめな水分補給や休憩をとるなど熱中症予防を優先しましょう。休憩時は人との距離をとり、会話は控えましょう。

○正しい手洗い…流水と石けんでこまめに丁寧な手洗いを！20秒から30秒かけて指先から手首まで！

手順は、健康観察カードの裏に記載してあります！学校の手洗い場にも掲示してあります！

○3密（密閉、密集、密接）の回避…今一番のポイントとなるのが「密接」について→人との距離をとること

近いとどうしても飛沫感染や接触感染のリスクが高くなります。現在報告されている場合は、ほぼ人との距離が近い状況下です。1～1.5mの距離を保ったり、黙食は守られていますか？



規則正しい生活を送ったり適度な運動をすることが、免疫力低下を防ぎます！生活習慣チェックカードを活用しましょう！！

○咽頭痛や倦怠感などの発熱以外の症状も観察し、異変があれば登校を控える。（家族に症状がある場合も同様です）

○かかりつけ医または受診・相談センター（022-398-9211）に連絡の上医療機関を受診してください。

**生徒が陽性になった場合の連絡について** 仙台市教育委員会 健康教育課通知より（令和4年8月19日付）

### 【変更前】

保健所から発症日が示され、それを保護者が学校に伝えていました。

### 【変更後】

次の基準に基づく発症日（※）を、保護者が自身で確認し学校にご連絡ください。

**症状がある場合 ⇒ 症状を自覚した日**

※発症日は、37度以上の発熱、咳、咽頭痛、鼻水、頭痛、倦怠感などの風邪症状、下痢などの消化器症状、味覚・嗅覚障害が出現し始めた日のことです。

○参考リンク「症状がある方の待機期間について」

(参考)療養解除の考え方：発症日から「10日間」経過し、かつ「症状軽快後72時間経過」した場合

(例)8月1日に発症した場合にその翌日から通常の生活に戻っていただけます。

	発症日										療養最終日	復帰可能日
日付(例)	8月1日	8月2日	8月3日	8月4日	8月5日	8月6日	8月7日	8月8日	8月9日	8月10日	8月11日	8月12日
発症からの経過日数	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

ただし、発症から7日目になっても、症状が軽快しない(発熱や呼吸器症状の悪化が続いている)場合は、上記の日付よりも長く療養して頂く必要がありますので、必ずお住いの区保健福祉センター管理課へご連絡ください。

解熱剤を使用せずに解熱、呼吸器症状が改善傾向



**症状がない場合 ⇒ 検体を採取した日**

○参考リンク「症状が無い方の待機期間について」

(参考)療養解除の考え方：検体採取日から7日間経過した場合にその翌日から通常の生活に戻っていただけます。

(例)8月1日に検体採取した場合

	検体採取日							療養最終日	復帰可能日
日付(例)	8月1日	8月2日	8月3日	8月4日	8月5日	8月6日	8月7日	8月8日	8月9日
検体採取からの経過日数	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

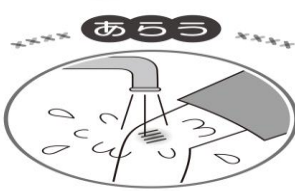
ただし、療養期間中に症状が現れた場合、その日を発症日(0日目)として10日間の療養をしていただく必要があります。お住いの区管理課に連絡の上、上記「症状がある方の待機期間について」を参照頂き、復帰可能日を確認してください。

※発症日は自覚している日付として頂き、保健所への個別の確認は不要です。



自分でできる

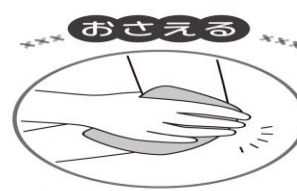
手当てのキホン



傷口についた砂や汚れを洗い流す



ビニール袋に入れた氷などで冷やす



清潔なハンカチなどで傷口をおさえる

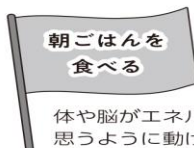
**ウォームアップ**

筋肉の緊張をほぐし、体温を上げます。血流も促進され、体中に酸素が行き渡りやすくなります。ストレッチで関節可動域(肩・肘・股・膝などの関節の運動範囲)も広げましょう。

**クールダウン**

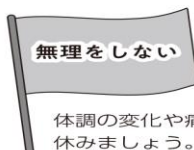
筋肉をリラックスさせ、安静時の状態に戻します。運動中にたまった疲労物質を軽減させる効果もあります。

**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。



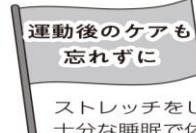
無理をしない

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。