

# ほけんだより 4月

しんがた 新型コロナウイルス緊急事態宣言が出されました！！

## 新型コロナウイルス 感染しない・感染させないために

- ▼ 感染から発症まで 平均 5~6日
- ▼ 感染者の80%が軽症

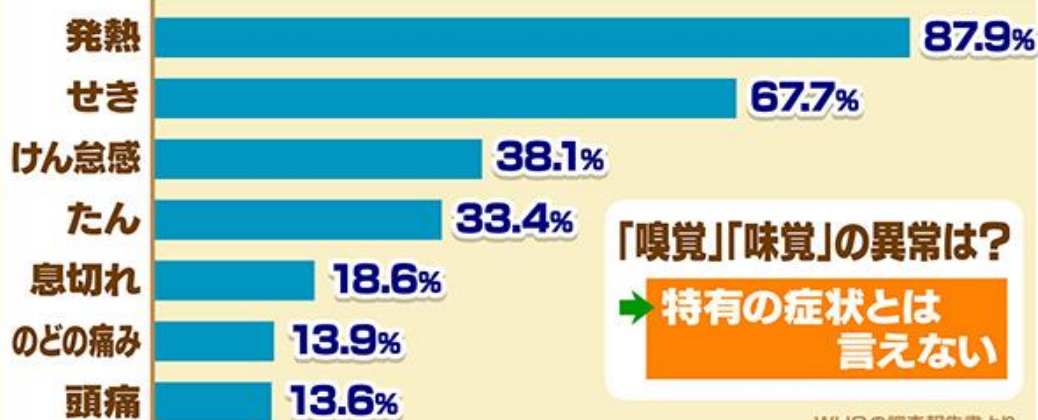
WHOの調査報告書より

→ 感染に気づかない可能性

インフルエンザ・風邪等と 明確な違いがない

→ 判別が難しい

### 新型コロナウイルス 感染者の症状



WHOの調査報告書より

「嗅覚」「味覚」の異常は？  
→ 特有の症状とは 言えない

感染しても気づかず 気づかず感染させるおそれ

### 感染しないためのポイント

不要不急の外出を控える

3密を避ける



手洗い



石けん(界面活性剤)で ウイルスを 不活性化できる

マスク



- ▲ 予防効果は限定的
- 感染を広げないため

### 疑わしい症状が出たら...

① 自宅で療養 → 外出しない

▼ 軽症でふだんなら医療機関を受診しないような場合

② 電話で相談



帰国者・接触者相談センター

▼ つらい症状でふだんでも医療機関を受診するような場合

へいじつ にっちゅう  
平日・日中:0948-21-4972  
やかんきゅうじつ  
夜間休日:092-471-0264

### 電話相談の目安

- 風邪の症状や 37.5℃以上の発熱 4日以上 (高齢者・基礎疾患のある人などは2日程度)
- 強いだるさ、息苦しさ



### 聞かれること (世田谷保健所の場合)

- 発熱 (37.5℃以上)・咳などの呼吸器症状の有無
- 基礎疾患・妊娠の有無
- 発症前2週間の行動歴
  - ▼ 流行地域への渡航・渡航・居住歴のある人との接触
  - ▼ 3密の場所の利用歴
- 同居者・接触者の有無

など



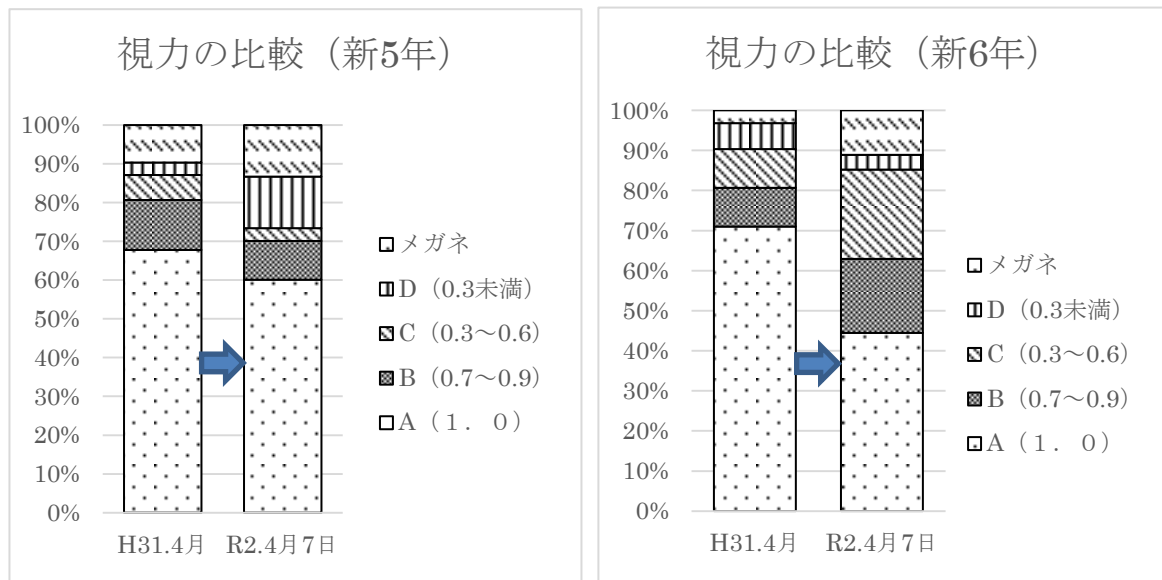


## 健康に過ごすために、自分の生活プランをたてましょう！！

春休みは健康に過ごすことができましたか。始業式に提出された生活プラン取り組みカードや4月7日（火）の5・6年生視力検査結果から臨時休業期間の過ごし方で気を付けてほしいことがあります。

### (1) メディアの時間を決めてまもりましょう！

5・6年生の26.2%の人の視力が昨年より下がっていました。また、下のグラフでわかるように、裸眼視力のA（1.0）の割合が減り、C（0.3～0.6）・D（0.2以下）の割合が増えていました。春休みにメディアを長時間見た影響だと考えられます。



### (2) 1日1回は遠くの山を見ましょう！

運動場から小富士を眺めるように、家から見える遠くの山を眺めて目の筋肉をゆるめましょう。



### (3) 家族で散歩したり、テレビ体操したり運動しましょう。

発育測定を実施していないため、データで示すことができませんが、始業式の体型が昨年度よりもふっくらした子が増えています。また、体を動かしてストレスをためないようにしましょう。

#### 【テレビ体操の放送時間】

曜日	時間	放送局
月～日	午前6:25～6:35	Eテレ
月～金	午前9:55～10:00	NHK総合
	午後2:55～3:00	テレビ



### (4) 家族の一員としてお手伝いをしましょう。

#### 【お手伝い人気トップ5】

	下学年	上学年
1	洗たく物たたみ	お風呂そうじ
2	くつ並べ	部屋の片づけ
3	部屋の片づけ	料理
4	お風呂そうじ	布団たたみ
5	食後の食器運び	食器洗い



どんなお手伝いをすれば、家族が助かるかおうちの人と相談して決めましょう。子どもでも安全で簡単にできるレシピを栄養教諭の圓口先生に教えていただきました。別紙に載せているので参考にしてください。

### (5) 困ったときは専門家に相談しましょう。



#### 【チャイルドライン(子ども用)】

- ・ヒミツは守るよ
  - ・名前は言わなくていい
  - ・切りたいときには、電話を切ってもいい
- Tel0120-99-7777 (無料)

#### 【子育て支援(大人用)】

- ・お子さんの生活習慣の悩み
  - ・子どものしつけ・遊び方の悩み
  - ・仕事の相談にも対応
- Tel0948-62-5717  
嘉麻市子育て支援課家庭・教育相談支援係  
平日午前8時30分～午後5時

#### 【かま女性ホットライン(大人用)】

- ・女性相談員が対応
  - ・秘密厳守
- Tel092-513-7337  
平日午前10時～午後5時