

新学期が始まって1ヵ月が経ちましたが、新型コロナウイルスの影響で登園自粛要請もあり慣れない環境での生活で体調を崩していませんか？感染拡大が心配される場所ですが、予防はインフルエンザなどの感染症予防と同じです。「かからない」「うつさない」ための行動を一人一人がとり、この難局を乗り切りましょう。

保護者の方へ

●お子様の健康チェックを丁寧にお願ひします。
こんな症状はありませんか？毎朝欠かさずチェック！

- | | |
|--------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 鼻水が出る | <input type="checkbox"/> 頭が痛い |
| <input type="checkbox"/> のどが痛い | <input type="checkbox"/> お腹が痛い |
| <input type="checkbox"/> 咳が出る | <input type="checkbox"/> 食欲がない |
| <input type="checkbox"/> 体がだるい | <input type="checkbox"/> 寒気がする |

★症状がある時は、体温を測定
してみましょう！

★体調が悪いときは、無理をさ
せずゆっくり休ませてあげて
ください。

睡眠が大切な理由

「人生の1/3は睡眠」と言われるように、人間は毎日8時間程を睡眠にあてています。睡眠は一日中使っていた脳と体の疲労を取り除き、病気やけがをした時は治す力を高め、回復を早めてくれます。また、「寝る子は育つ」と言われるように、十分な睡眠が体の成長を促進します。特に夜の10時から2時の間は、成長ホルモンがたくさん分泌されます。

睡眠が足りないと…



食欲がなくなる、集中力がなく一日中ボーッとしている、あくびばかりしている、イライラ・不機嫌…と、生活リズムの崩れを招きます。また、睡眠不足が続くと、免疫力が低下し、病気にかかりやすくなります。

●咳やくしゃみが出る時は、必ずマスクを着用させましょう。

また受診するときにもマスクを着用しましょう。

●コロナウイルス感染症かもしれないと思われる症状がある時は、コロナ受診相談センター（旧名称：帰国者・接触者相談センター）に相談しましょう。

もし、相談されましたら、相談結果を学校までお知らせください。

次の症状がある場合は、コロナ受診相談センターにご相談ください。

- ・風邪の症状や37.5℃以上の発熱が4日以上続いている。
（解熱剤を飲み続けなければならないときを含みます。）
- ・強いだるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）がある。

※高齢者や基礎疾患等のある場合は、上の症状が2日程度続く場合

〔コロナ受診相談センター電話相談〕

【電話】06 - 7166 - 9911 【FAX】06 - 6944 - 7579 ※土日祝を含めた終日つながります。