

ほけんだより



令和3年 2月 1日
練馬区立練馬東小学校
校長 高野 正之
養護

2月は“こよみ”の上では春ですが、まだまだ寒い日が続いています。新型コロナウイルス感染症予防のため、マスクの着用や手洗い、消毒をしっかりと行っているためか、今年は本校でインフルエンザにかかった児童はいません。

新型コロナウイルス感染症拡大防止を受けて政府より1月13日、新たに大阪、京都、兵庫、愛知、岐阜、福岡、栃木に緊急事態宣言が発令され、現在11都府県に拡大しています。

今後も毎朝の健康観察と、体調が悪い場合は無理をせずに休むことへの、御理解、御協力をお願いいたします。

へんいしゅ なに 変異種って何？

新型コロナウイルスの表面には「スパイク」と呼ばれるとげのような「突起」があります。この「突起」が人の細胞にくっついて細胞の中に入り込み、「感染」を引き起こします。

ウイルスは感染した相手の細胞に入り込み、その中で自分のコピーを作ることによって増えていきます。何度もコピーを繰り返しているうちにコピーミスがおき、性質が変わっていきます。コピーミスによって生まれた新しい特徴をもったウイルスは変異種と呼ばれます。イギリスでは、感染力の強い変異種が流行しています。日本でもその変異種が確認されています。ウイルスが変異しても、3密を避け、マスク着用、会食を避けるなどの予防対策はこれまでと同じです。

しもやけ・あかぎれになっていませんか？

手を濡れたままにしておくと、しもやけやあかぎれになることがあります。ハンカチを身に付け、手洗い後はしっかりと水分を拭き取りましょう。

就寝時はハンドクリームを塗った後に、サイズの合う手袋を身に付けることも予防につながります。

毎日お風呂でよく温まり、ビタミンEを含む食品をしっかりととりましょう。にら、かぼちゃ、ほうれん草、アボカド、アーモンドなどがお勧めです。

ハンカチ・
ティッシュ



新型しんがたコロナウイルスかんせんしやう感染症おもかなと思ったら

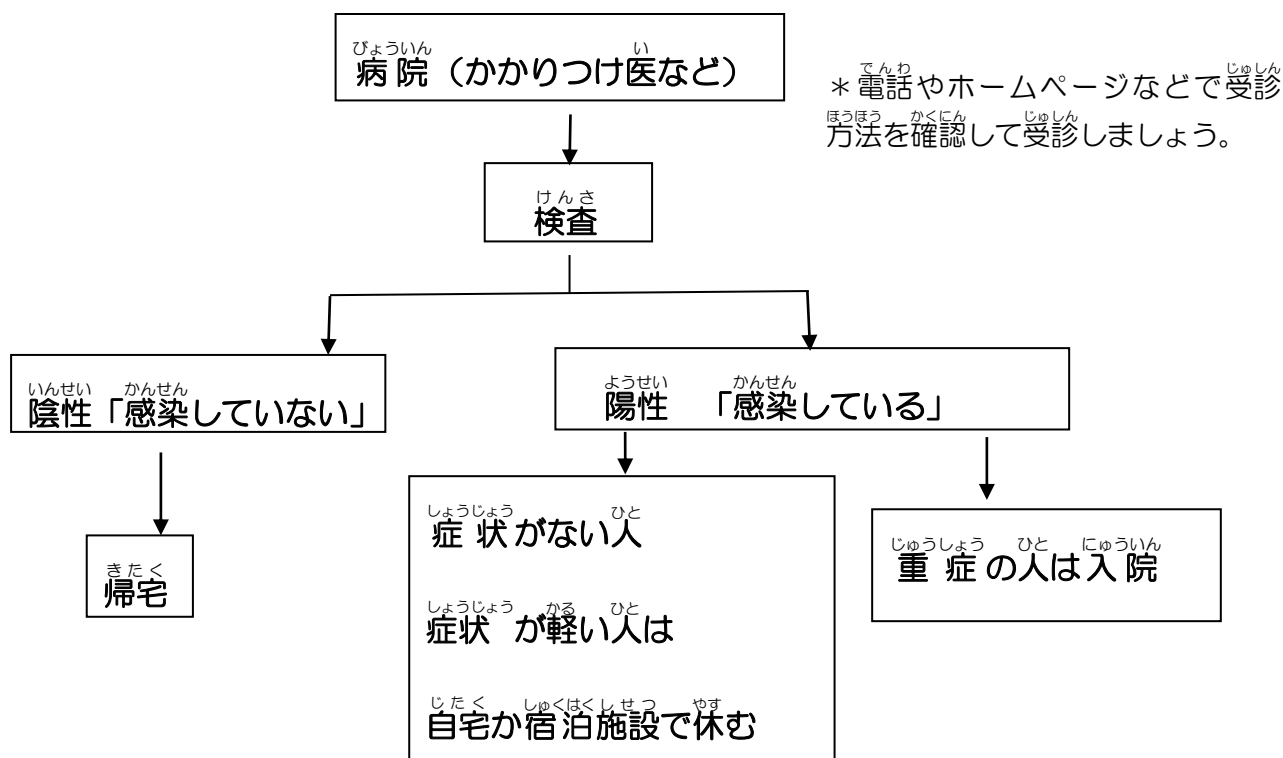
新型しんがたコロナウイルスかんせんに感染しやうじやうしたときの症状

- 発熱はつねつ
- 頭痛まづう
- 息苦しいいきくる
- せき
- 下痢げり
- 体がだるいからだ
- のどの痛みいたみ
- 味覚や嗅覚みかく きゆうかくが消えるきえる



新型しんがたコロナウイルスが引き起こす症状しやうじやうは、風邪かぜによく似ています。熱ねつが出て、のどの痛みいたみや咳せきが出たりします。味や臭いを感じなくなるなどの味覚障害みかくしやうがいがある人や、体からだが非常にだるくなる人もいます。感染かんせんしても無症状むしやうじやうの人ひともいます。

感染かんせんしたかな？と思ったら、まずは、かかりつけ医を受診いしじゆしんし、ウイルスが体内たいないにいるかを調べるPCR検査けんさや抗原検査かうげんけんさを受けるかどうか医師いしと相談そうだんしてください。保健所ほけんじよから専門せんもんの病院びやういんを紹介しょうかいしてもらうこともできます。



PCR検査の結果は遅くとも2~3日で出ます。ウイルスに感染している場合は「陽性」と判定され、症状が軽い場合は、宿泊施設や自宅じたくで安静あんせいにして過ごします。症状が重い場合は、入院し治療を受けることとなります。万が一、家族が感染した場合を考えて必要な物は備えておきましょう。