

ほけなだより

令和4年度 第6号

令和4年11月11日

練馬区立大泉第六小学校 保健室

マスクの着用の場面・出席停止期間が変更になりました

様々な場面におけるマスク着用について

屋外	距離が確保できる ※2m以上を目安	距離が確保できない
会話を する	2m以上を目安	・近い距離で会話 するような場面
会話を ほとんど 行わない	・公園での散歩やランニング、 サイクリングなど離れて行う運動 ・鬼ごっこなど密にならない外遊び	・徒歩や自転車での運動など、 屋外で人とすれ違うような場合
屋内(注)	距離が確保できる ※2m以上を目安	距離が確保できない
会話を 行う	図書館での読書、 芸術鑑賞	・通勤電車の中
会話を ほとんど 行わない	・距離を確保して行う 図書館での読書、 芸術鑑賞	

(注) 外気の流入が妨げられる、建物の中、地下街、公共交通機関の中など

※夏場については、熱中症防止の観点から、屋外の「着用の必要はない」場面で、マスクを外すことを推奨

※お年寄りや会う時や病院に行く時などハイリスク者と接する場合にはマスクを着用する

※令和4年5月23日変更新型コロナウイルス感染症対策の基本対応方針及び令和4年5月10日 厚生労働省事務連絡「マスクの着用の考え及び就学期間の取扱いについて」を基に作成

子どものマスク着用について

屋内・屋外のマスク着用について							
2歳未満	マスクの着用は推奨しません						
2歳以上	他者との距離に関わらず マスク着用を一律には求めない ・施設内に感染者が生じている場合は マスク着用も						
マスク着用の必要がない場面							
就学児 (小学校から 高校段階)	屋外 <ul style="list-style-type: none"> ・人との距離が確保できている場合 ・人との距離が確保できなくても会話を ほとんど行わないような場合 例：離れて行う運動や移動 鬼ごっこなど密にならない外遊び 例：屋外で行う教育活動(自然観察・写生活動等)						
	屋内 <ul style="list-style-type: none"> ・人との距離が確保でき、会話をほとんど 行わないような場合 例：個人で行う読書 調べたり考えたりする学習						
学校生活	マスク着用の必要がない場面 <table border="1"> <tr> <th>運動部活動等</th> <th>マスク着用</th> </tr> <tr> <td> <ul style="list-style-type: none"> ・体育の授業や運動部活動等 (プールや屋内の体育館を含む) </td> <td> <ul style="list-style-type: none"> ・活動中以外の練習場所や更衣室等、食事や集団 での移動を行う場合(状況に応じて) ・接触を伴う場合には、各競技団体が作成する ガイドライン等を確認 </td> </tr> <tr> <td>登下校時</td> <td> <ul style="list-style-type: none"> ・熱中症リスクが高い夏場においては、会話を 控えるよう注意した上でマスクを外すよう指導 ・通学電車の中 </td> </tr> </table>	運動部活動等	マスク着用	<ul style="list-style-type: none"> ・体育の授業や運動部活動等 (プールや屋内の体育館を含む) 	<ul style="list-style-type: none"> ・活動中以外の練習場所や更衣室等、食事や集団 での移動を行う場合(状況に応じて) ・接触を伴う場合には、各競技団体が作成する ガイドライン等を確認 	登下校時	<ul style="list-style-type: none"> ・熱中症リスクが高い夏場においては、会話を 控えるよう注意した上でマスクを外すよう指導 ・通学電車の中
運動部活動等	マスク着用						
<ul style="list-style-type: none"> ・体育の授業や運動部活動等 (プールや屋内の体育館を含む) 	<ul style="list-style-type: none"> ・活動中以外の練習場所や更衣室等、食事や集団 での移動を行う場合(状況に応じて) ・接触を伴う場合には、各競技団体が作成する ガイドライン等を確認 						
登下校時	<ul style="list-style-type: none"> ・熱中症リスクが高い夏場においては、会話を 控えるよう注意した上でマスクを外すよう指導 ・通学電車の中 						

※令和4年5月23日基本的対応方針分科会資料及び令和4年5月10日 厚生労働省事務連絡「マスクの着用の考え及び就学期間の取扱いについて」を基に作成

コロナ陽性が判明した時(療養期間中のお願い・注意事項)

1. **症状のある方は**、発症日を0日目として、7日間は出席停止となり、不要不急の外出自粛をお願いします。8日目からは療養解除となります。解除されたあとも症状がある方は10日間が経過するまで感染リスクがあるため、出席停止となります。
2. **症状のない方は**、検体採取日を0日目として、7日間は出席停止となり、不要不急の外出自粛をお願いします。8日目から療養解除となります。

同居家族等の健康観察期間の考え方(待機期間中のお願い・注意事項)

1. 濃厚接触者になった方は、患者と最後に接触した日(最終接触日)の翌日から5日間はウイルスの潜伏期間となるため、自宅待機(不要不急の外出自粛と健康観察)をお願いします。患者と同居している方は、「患者の発症日」または「発症等により住居内で感染対策(※)を講じた日」のいずれか遅い方の翌日から5日間は、出席停止となり自宅待機をお願いします。

(※注釈) 感染対策：マスクの着用、手洗い・手指消毒、物資等の共用を避ける、消毒等の実施等

2. 体外診断用医薬品として承認を受けた抗原定性検査キットを用いて、2日目と3日目に自主検査を行い、陰性が確認できた場合には、3日目から自宅待機を解除することが可能となりますが、待機解除後も7日間が経過するまでは、検温など自身による健康状態の確認を継続し、また、高齢者や基礎疾患を有する方など感染した場合に重症化する可能性が高い方との接触を控え、**他者に感染させる(または感染する)リスクの高い場所**の利用や会食等を避け、マスクを着用すること等の感染対策を行ってください。

⇒小学校は、他者に感染させるリスクの高い場所であること、基礎疾患を有する児童が通学していることから、「患者の発症日」または「発症等により住居内で感染対策(※)を講じた日」のいずれか遅い方の翌日から5日間は、出席停止となり自宅待機をお願いします。

☆ご家族で体調不良(発熱・咳・咽頭痛・風邪症状)で病院を受診・自宅で休養・コロナの検査を受けている場合には、必ず欠席(出席停止)していただくようお願いします。

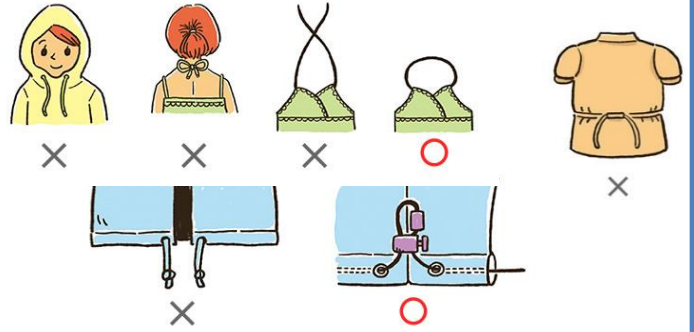
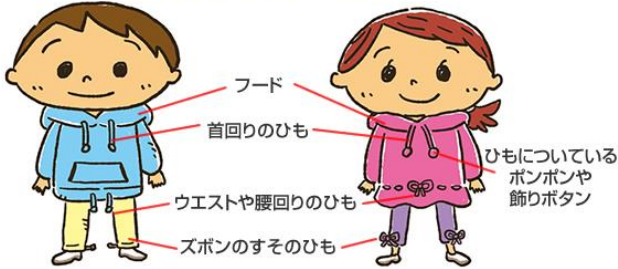
「カワイイ！」だけで大丈夫？子ども服は、安全性を考えて選びましょう

先日、校庭で遊んでいた児童が、ジャングルジムにパーカーのフードが引っかかって転倒してけがをしたと来室しました。幸い今回の場合擦り傷ですみましたが、転倒してけがをしたり、宙づりになって窒息するなどの大きな事故につながりかねないと感じました。



子ども服の要注意ポイント

たとえば、こんな部分が家具やドア、遊具などに引っかかると、転倒や首締めなどの事故に…。



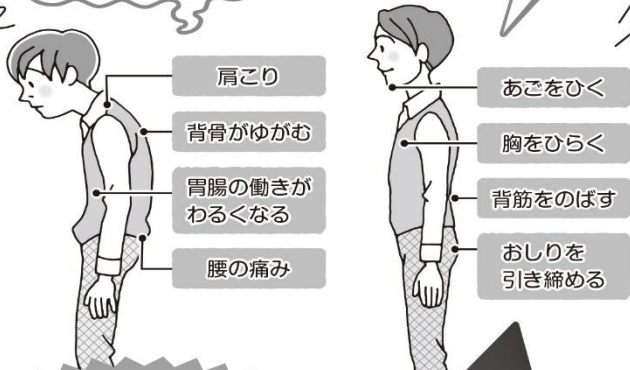
経済産業省「子ども服の安全基準に関するリーフレット」「その服、カワイイだけで選んでませんか？」によると、今回のフードについては安全基準の対象ではありませんが、体育着の上に防寒着として着るためにはふさわしくないと、大六スタンダードに記載されています。「フード、ひも、ボタン、ファスナー付きのものは着ない」

また、髪の毛が長いお子さんについてお願いがあります。洋服のひもと同じように、遊具で遊んでいて引っかかり事故につながる可能性があります。登校する時には、安全の面から髪の毛を結ぶようにしてください。また、体育の授業では長い髪の毛は結ぶ約束になっています。児童の安全のために確認・協力をお願いいたします。

ぐにゃっとさんからしゃまっとさんへ

なんだか調子が変わるいなあ

気持ちもしゃっきり!



全身にさまざまな不調が！見た目もよくありませんね。

良い姿勢のポイントは…

大六小では、定期健康診断（1学期）の内科健診の中で、四肢の状態と背骨の様子をチェックしています。一人ずつ校医の前に立ち、ご家庭で記入していた保健調査と姿勢をみて、少しでも肩の位置、肩甲骨の高さ等に左右差がある場合には、練馬区の精密検査で専門医に異常があるかどうかを判断してもらっています。

今年度は、例年より多くの児童に精密検査を受診してもらいました。タブレットやスマートフォンなどの機器を使う時間が増えていること、体力テストの結果から握力が東京都の平均値から平均値以下であることを考えると、筋力の低下も要因となっていると考えます。

ご家庭で姿勢が気になる時には、お子さんに声をかけていただき、背骨の様子が気になる時には、保健室まで遠慮なくご相談ください。

こんな

姿勢していませんか？



正しい姿勢は…

ひじ 腰
ひざ を90度に
足の裏をつけて