

1月のほけんだより



明けましておめでとうございます☆ 今年もよろしくお祈りします！

新しい一年が始まり、いよいよ3学期もスタートしました。皆さんは年末年始をどのように過ごしましたか？現在、宮崎県内の新型コロナウイルス感染者数が急増しています。再度、感染症対策についてふりかえり、自分や周りの人の健康や命を守れるようにしましょう。

【1月の保健目標】

てあらい・うがいをがんばろう

かぜや感染症を防ぐためには・・・?!

全国的なコロナウイルスの感染拡大が心配される中、県内では、リスクの高い高齢者等を感染から守るとともに、県内の医療機能を維持していくために、「医療非常事態宣言」が発令されています。

現在は、コロナウイルスだけではなく、インフルエンザの流行にも気を付ける必要があります。この門川町でも、コロナウイルスやインフルエンザの感染が確認されています。いつ誰がなってもおかしくない状況ですが、自分や周りの大切な人がきつい思いをしないためにも、最大限の感染防止に取り組んでいけるようにしましょう。

医療非常事態宣言

を発令！

■発令期間

12月27日(火)～1月26日(木)を目途

※終期は、医療のひっ迫状況等を見極めて判断



詳細は裏面をご覧ください。

インフルエンザの出席停止期間について確認してみよう！

出席停止期間

発症した後5日を経過し、
かつ 解熱した後2日を経過するまで

※医師が感染のおそれがないと判断した場合は、これより早い時期でも登校可能

0日	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
発症		解熱				登校OK!	
発症			解熱			登校OK!	
発症				解熱		登校OK!	



感染対策

続けよう

手洗い



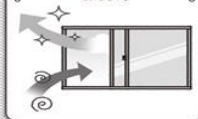
清潔なハンカチも
忘れずに

マスク



表面をさわら
ずないように

換気



2カ所をあけて
空気の通り道を作る

あなたは大丈夫？

マスクのひもがちぎれたり、マスクをなくしたりする人がいます。

マスクの予備(2～3枚)をランドセルに入れておきましょう！

来週から、朝の靴箱前での検温チェックを再開します！

～保護者の皆様へ～

検温記録表についてですが、県内のコロナウイルスの感染が拡大していますので、以前実施をしていた1週間ごとの検温カード(赤いケース)を再開したいと思います。(1/14～)

朝の体温や家族の体調(○か△)、サインの記入を忘れずにしていただきますようご協力をよろしくお願いします。

※「生活ふりかえりシート・親子ふれあいカード」を今週配布していますので、そちらのご協力もお願いします。(1/16(月)に提出)

～保健室のつぶやき～

「素敵な一年になりますように！」

私の大好きな言葉は「笑う門には福来る」です。笑うとナチュラルキラー細胞という免疫細胞が活性化するそうです。作り笑いでもいいそうですよ。

あなたが笑えば、「笑いの輪」が広がります。新しい年を「笑い」で幸せなものにしましょう！

児童の皆さん、保護者の皆様、今年もどうぞよろしくお祈りいたします。

県民の皆さまへのお願い（12月27日～）

混雑した場所や感染リスクの高い場所への 外出・移動は控えて！



高齢者や基礎疾患のある方及びこれらの方と日常的に接する方は、特に注意をお願いします。また、少しでも体調に変異がある場合は、出勤や登校など外出・移動は控えてください。

感染リスクの高まるような 大人数・長時間は控えて！



会食の際は、感染防止対策の認証を受けた「ひなた飲食店認証店」を利用し、感染リスクの高まるような大人数・長時間は控えてください。（自宅等での会食も注意）

重症化リスク等に応じ、適切に医療機関の受診・療養を！

【ハイリスクの方等】



65歳以上の方や基礎疾患がある方、お子さんや妊娠している方は、少しでも体調に変異がある際は、すぐに身近な医療機関を受診してください。（できる限り、平日・日中の受診をお願いします）

※無症状で感染に不安がある方は、無料検査を受検してください。

宮崎県新型コロナウイルス感染症受診・相談センター ☎0985(78)5670 (24時間対応)

宮崎県検査相談センター ☎0985(68)1001(受付時間9時～17時)※土日祝を含む

【ハイリスクの方以外】



症状が軽いなど、医療機関を受診せず、自宅で速やかに療養を開始したい方は、抗原定性検査キットで検査を行い、陽性であった場合は、陽性者登録センターに連絡し、自宅等で療養を行ってください。

【対象者】

65歳未満の方、重症化リスクを有しない方、妊娠していない方

宮崎県陽性者登録センター ☎0570(089)050 (受付時間：9～18時)

高齢者施設・障がい者施設の対面での面会は控えて！



緊急やむを得ない場合を除き、高齢者施設等での対面での面会は制限してください。（ガラス越しやオンラインでの面会をお願いします。）

ワクチンの早めの接種を！



オミクロン株対応ワクチンの早めの接種をお願いします。インフルエンザとの同時流行も懸念されているため、インフルエンザワクチンの早めの接種をお願いします。



イベントは感染防止対策を徹底の上、国の基準に沿って開催を！

イベントは、国の定める収容率及び人数上限の範囲内で、主催者において感染防止対策を徹底して開催してください。また、飲食時には、「ひなた飲食店認証店」の認証基準に準じた対策の実施をお願いします。

～宮崎県新型コロナウイルス感染症特設サイトより～