



保護者の皆様へ

日光市内でも、新型コロナウイルス感染症が急拡大しています。栃木県の警戒レベルに応じて、学校から保護者の皆様に御協力をお願いしていることや、栃木県から発表されている情報の一部をまとめましたので、御覧ください。

次の場合は出席停止扱いになりますので、登校を控えてください。
登校させてよいか御心配な点がある場合は、学校まで御連絡ください。

- (1) 本人の感染についてPCR検査などで陽性と判明した場合
- (2) 本人が保健所から濃厚接触者と判断された場合
- (3) 同居家族が保健所から濃厚接触者もしくはその疑いがあると判断された場合

(4) 本人または同居家族がPCR検査を受ける場合

速やかに学校まで御連絡ください。
検査結果(一)が判明するまでは、出席停止となります。



(5) 本人または同居の御家族にかせ症状がある場合

かせ症状とは

- ・発熱
- ・のどの痛み
- ・咳
- ・頭痛 等



オミクロン株は、のどの痛み、咳、鼻水など上気道の症状が多いことがわかってきています。

発熱がなくても、本人や同居の御家族に左のような症状がある場合は、登校を控えてください。

警戒レベル2以上の場合(※ 現在)

兄弟姉妹も一緒に出席停止となります。



症状がある方は、まずはかかりつけ医等、最寄りの医療機関に電話相談をお願いいたします。

※ 最寄りの医療機関に連絡できない場合

栃木県 診療・検査医療機関



栃木県のホームページに、発熱等の症状がある方の診療・検査を行っている医療機関のリストが公表されています。

(※ 公表の同意が得られている医療機関のみ)

受診・ワクチン相談センターでも案内を行っています。 TEL:0570-052-092

(6) ワクチン接種及びワクチンの副反応による欠席

基本的感染対策を今までと変わらず実施していくことが大切です。

感染源を絶つ

- 毎日の体調管理
(検温表のチェック)
- 体調が悪いときは無理せず休養する。



感染経路を絶つ

- 手洗いの励行
- 咳エチケットの徹底
- 目、鼻、口をむやみに触らない。



免疫力を高める

- 十分な睡眠
- バランスのとれた食事
- 適度な運動



不織布マスクは、ウレタンマスクや布マスクと比較して飛沫拡散を防ぐ効果があり、推奨されています。

感染拡大傾向時の検査の無料化について

栃木県では、ワクチン・検査パッケージを利用するために必要な検査及び感染拡大の傾向等が見られる場合に、知事からの要請に基づいて受検した検査を無料化する事業を行っています。

受検を希望される方は、栃木県のホームページを御確認ください。

栃木県
ワクチン・検査パッケージ



※無料化の期間は、感染状況により変更があります。栃木県ホームページを御確認ください。

かつ ほけんもくひょう
2月の保健目標

ただ
しせいを正しくしよう

しょうじょう げんいん
その症状、もしかして「しせい」が原因かも？

かた くび
いつも肩や首が
こっている

べんぴ げり
便秘や下痢に
なりやすい

ころびやすい



おなかと背中に「グー」1つ、
あしは「ピタ」、背筋は「ピン」

しせい はその人の「印象」も大きく左右します。
「グー・ピタ・ピン」を合い言葉に、よい姿勢を保
てるよう意識してみてくださいね。

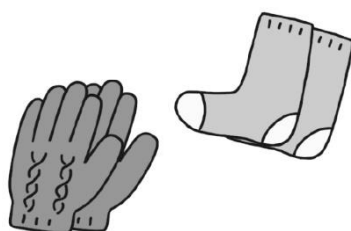


かゆくてヒリヒリ しもやけに注意

手・足の指先、ときには鼻の先や耳たぶなどが赤くはれ、かゆみや痛みが出る皮膚のトラブルがしもやけです。しもやけは、予防対策が必要です。以下のようなことに気を付けてみてくださいね。



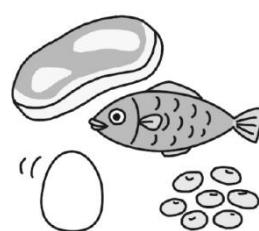
てあし
手足をぬれたままにしない



くつ下や手ぶくろを
使う



きついくつ・ゆるい
くつをさける



たんぱく質を
しっかりとる