

ほけんだより3月



春らしいやわらかな日差しになってきました。花のつぼみが膨らみ虫たちが活動を始める時期です。花粉症の人にとっては、しばらく憂鬱な時期になるのでしょうか。目のかゆみ、鼻水、くしゃみと辛い時期でもありますね。予防は、早めに対応しましょう。

また、春は別れと出会いの季節です。今までお世話になった人に感謝の気持ちを伝えてみましょう。

ありがとう (日本)
 他国の「ありがとう」です。
 Thank you. (英語) 감사합니다 (韓国語)
 谢谢 (中国語) Merci (フランス語)
 Gracias (スペイン語) etc



手話でありがとう!

言った人にも言われた人にも、
 いいことがたくさんある「ありがとう」。
 感謝の気持ち、伝えていきますか?



なぜナゾ Q.ア리가 10 匹で何と読むでしょう?



答えは簡単です。QA.ア리가 10 (とう)

こころが
 あたたかくなるのは
 どっち?



親子で感謝を伝えあおう

「よくできたね」と褒めるのではない。
 「ありがとう、助かったよ」と感謝を伝えるのだ。
 感謝される喜びを体験すれば、自ら進んで貢献をくり返すだろう。



オーストリアの心理学者、アルフレッド・アドラーの言葉です。
 お子さんにとって、褒められるのはうれしい。でも、同じ目線に立って感謝を伝えてもらえる「ありがとう」は、もっとうれしい。そして、たくさん「ありがとう」と言われるほど、人にも優しくなれるのではないのでしょうか。
 3月9日は「サンキューの日」。ぜひ、おうちでも実践してみてくださいね。

保護者の皆様へ



新型コロナウイルス感染症

濃厚接触者になったら...



参考：濃厚接触者とは

陽性者の感染可能期間内 ※ に陽性者と接触した方のうち、

※発症日の2日前から、診断後に隔離開始されるまでの間

- ① 患者と同居されている方
- ② 患者とマスクなしで、1メートル程度の近距離で15分以上の接触があった方 など
感染の可能性リスクが高くなっている方を指します。

■ 詳しくは、県HP(「濃厚接触者の考え方」)をご確認ください。



<https://www.pref.saitama.lg.jp/a0710/covid-19/noukousessyokusya.html>

濃厚接触者から他の方への感染を防ぐために、**患者と最終接触があった日を0日※として翌日から7日間**は、**外出の自粛(自宅待機)**と、**発症に備え毎日の健康観察**をお願いしています。

※同居家族等の場合は、陽性者の発症日等を最終接触日0日目とするなど取扱いが異なります。詳しくは上記県HPをご確認ください。

自宅待機期間中の過ごし方

- ・ 感染の拡大を防ぐため、**不要不急の外出は控え**、公共交通機関は使用しないでください。
- ・ 自宅待機中は、通販や宅配サービスの活用もご検討いただき、やむを得ず外出する際は、マスクの着用や手指衛生などの感染対策を行い、**人との接触は避けて**ください。
- ・ **通勤や通学もお控え**ください。在宅勤務、リモート授業などは差し支えありません。
- ・ 健康観察として毎日2回程度(朝・夕)の体温と症状の有無をご確認ください。

【自宅待機期間】

濃厚接触者	最終接触 0日目	1日目	2日目	3日目	...	7日目	解除 8日目
例	2月1日	2月2日	2月3日	2月4日	...	2月8日	2月9日



発熱などの症状が見られたら

- ・ 発熱、咳、息苦しさ、強い倦怠感などの症状に注意し、これらの症状が見られたら、事前に連絡のうえ、埼玉県指定診療・検査機関を受診してください。
受診先が見つからない場合は、埼玉県受診相談センター、または
県民サポートセンターにお問い合わせください。

■ 検索システムは、こちら



<https://www.pref.saitama.lg.jp/a0710/hpsearch.html>