



Para sa malusog na pamumuhay sa paaralan

Halos kalahating taon na ang nakararaan nang simulan ang pamumuhay sa paaralan ng may 「Bagong paraan ng pamumuhay」. Kahit saang paaralan ay nagsasagawa ng iba't ibang hakbang upang lumiit ang risk ng hawaan sa mga bata. Simula ngayon ay mas magsisikap na magsagawa ng mga epektibong hakbang upang maiwasan ang pagkalat ng impeksiyon.

Papasok na ang panahon ng Winter, maliban sa New type Corona virus, mauuso ang mga nakahahawang sakit. Kaakibat ng mga hakbang na isinasagawa sa paaralan upang makaiwas sa impeksiyon, kami din po ay nakikiusap sa lahat ng tahanan sa patuloy ninyong suporta.

「Ugaliin」 ang pag-iwas sa impeksiyon

～Mga hakbang na isinasagawa sa paaralan upang makaiwas sa impeksiyon～

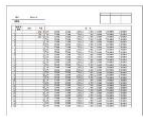
Ang mga nakasaad sa ibaba ay mga pangunahing hakbang na isinasagawa sa paaralan para makaiwas sa impeksiyon na base sa 『Hygiene Management Manual na may kinalaman sa New type Corona virus infection sa paaralan』 (Ministry of Education, Culture, Sports, Science and Technology). Gayun din, ang Yokkaichi School Health Association ay nakatatanggap ng mga payo tungkol sa detalyadong hakbang mula sa mga school clinic doctor, school dentist at school pharmacist.

Isasagawa ang mga tamang hakbang at pananatiliing balanse ang pag-iwas sa impeksiyon upang hindi mawala ang lugar para sa pag-unalad at pagkakataong matuto ng mga bata.

【Yokkaichi School Health Association】

Pagtitipon ng mga doktor, kinatawan ng paaralan, mga magulang at iba pa na nagsasagawa ng mga pag-aaral at pagpapalitan ng impormasyon at opinyon.

Health observation



Marami pong salamat sa pagsusuri ng body temperature tuwing umaga.

Kahit sa paaralan ay inoobseerbahan ang kalusugan, inaalam ang kondisyon ng katawan, pinapagpahinga sa hiwalay

na silid o pinauuwi nang maaga kapag hindi mabuti ang pakiramdam. Kahit ang mga guro ay nagsasagawa rin ng parehong obserbasyon ng kalusugan at pagkuha ng body temperature.

Tamang paghuhugas ng kamay



Mahalaga ang timing sa paghuhugas ng kamay. Maghugas ng kamay gamit ang sabon bago at pagkatapos kumain, pagkatapos suminga, pagkatapos humawak sa mga bagay na hinahawakan

ng ibang tao, pagkauwi galing sa labas, pagkatapos maglinis. Hugasang mabuti ang kamay upang mawala ang one-millionth na virus.

Pagsusuot ng Mask



Gumagamit ng mask upang maiwasan ang pagtalsik ng laway. Sa paaralan, pinapaalala ang pagsuot ng mask dahil hindi maiwasan ang paglalapit. Kasabay nito ay ang

pagtuturo sa mga bata na matutong magsuot at maghubad ng mask depende sa temperature ng panahon at sitwasyon sa paligid.

Pag-iwas sa 「3 Mitsu」



Mahalaga ang pag-iwas sa 3 Mitsu (Saradong lugar • Pagtitipon • Paglalapit). Sa Winter, binubuksan ang pinto at bintana upang pumasok ang sariwang hangin kahit na nakabukas pa ang heater. May panahong malamig sa

classroom. Magsuot ng damit na pwedeng hubarin o mag-adjust sa body temperature.

Q&A na may kinalaman sa impeksiyon

Itinanong sa mga Board member ng Yokkaichi School Health Association

Q 1 . Ano po ang mga hakbang sa pag-iwas sa impeksiyon sa panahon ng Winter at bentilasyon sa classroom na gumagamit ng heater?

Tuwing Winter ang hangin ay dry. Mas madaling kumalat ang virus kapag dry ang hangin kaya mas makabubuting buksan nang bahagya ang mga bintana para pumasok ang sariwang hangin kahit gumagamit ng heater.

Ngunit, ang kondisyon ng hangin sa loob ng classroom tuwing Summer ay ibang-iba. Kapag gumagamit ng heater, ang mainit na hangin ay naiipon sa kisame sa itaas, kaya malaki ang pagkakaiba sa temperatura sa bahagi ng sahig. Hindi ba't malamig sa paa ang mga lugar na madaling pumasok ang malamig na hangin tulad ng hallway atbp. Kaya mag-ingat sa pagbabago ng temperatura sa loob ng classroom, i-adjust kung gaano dapat buksan ang pinto o bintana, gayundin, kailangang pag-isipan kung papaano paiikutin ang hangin tulad nang mahinang pagpapaikot ng electric fan upang maiwasang tamaan ng hangin ang mga bata. Ang pagsusuot ng mask tuwing Winter ay mabisa upang ma-moisturize ang bibig at lalamunan. Ugaliin ang paggamit nito.



Chairperson
Fujito Kenji Sensei
(School Pharmacist)

Q 2 . Ano ang pagkakaiba ng impeksiyon ng Influenza at New type Corona virus?

Ito ay parehong respiratory infection ngunit sa panahon ngayon ay mahirap malaman ang malinaw na pagkakaiba nito. Ngunit sa mga bata, kapag may influenza mabilis tumaas ang lagnat at may pagkakataong lumalala ang kondisyon, kapag naman may New type Corona virus ay mas marami ang mild case lamang o minsan naman ay walang sintomas.

Simula pa noong Autumn ay maaari nang magpabakuna para sa influenza upang maiwasan ang paglubha ng kondisyon, mayroon ding gamot na makapagpapagaling kung sakaling mahawa. Tungkol naman sa New type Corona virus infection, ang bakuna para dito ay nasa development stage pa lamang, ang gamot na makapagpapagaling dito ay hindi pa nabubuo.

Tumawag sa pagamutan o Health center kung sakaling magkaroon ng sintomas ng lagnat at iba pa.



Vice Chairperson
Watanabe Shinya Sensei
(School Doctor)

Q 3 . May pagkakataong hindi malaman kung papasukin sa paaralan ang bata kapag mayroong banayad na ubo't sipon. Mayroon po bang gabay sa pagdedesisyon?

Ang normal na pamantayan ng lagnat ay 37.5°C ngunit iba-iba ang normal temperature ng bawat tao kaya makabubuti na huwag nang piliting papasukin sa paaralan kapag nakitang 「mataas ang body temperature」 kumpara sa araw-araw na body temperature nito. Sa mga may hika o allergic rhinitis, matagal mawala ang sintomas na katulad ng sa ubo't sipon. Sa ganiotng pagkakataon, magpatingin at humingi ng payo sa pagamutan.

Tumawag kapag magpapa-check-up para sa New type Corona virus infection

① Kapag ang bata ang magpapa-check-up

② Kapag ang kasama sa bahay ng bata ang magpapa-check-up

Mon~Fri

Sa paaralan Elementary 7:45~18:00
Junior High school 7:45~19:00

Sat · Sun · Holiday

Eksklusibong telepono 9:00~17:00
090-7916-0861 / 080-2642-0967

Mananatili ang bata sa

bahay hanggang sa lumabas ang resulta ng alinman sa ① ②. (Ito ay ituturing na suspensiyon lamang sa klase.)