

## Yokkaichi City School Infection Newsletter

## Para sa malusog na pamumuhay sa paaralan



2021 January Issue  
Yokkaichi City Board of Education

Pumasok ang bagong taon sa kabila ng lumalalang sitwasyon ng COVID-19 infection noong katapusan ng taong 2020. At dahil dito, ngayong 2021 ay inaasahang patuloy na maaapektuhan ng COVID-19 infection ang ating araw-araw na pamumuhay. Ang 『四日市市学校感染症だより (Yokkaichi City School Infection Newsletter)』 ay patuloy na magbibigay ng mga impormasyon na makatutulong sa pag-aalaga ng kalusugan ng mga bata at kani-kanilang pamilya at hinihiling po namin ang kooperasyon ng bawat pamilya. Kami po ay nakikiusap na basahing mabuti ng buong pamilya upang makatulong na maiwasan ang pagkalat ng impeksiyon.

※ Mababasa din sa Yokkaichi City Homepage ang 『四日市市学校感染症だより Yokkaichi City School Infection Newsletter』.

四日市 感染症だより

検索 

### 「Ipagpatuloy」 ang 「Maaaring gawin」 ～Siguruhin ang mga pangunahing hakbang～

Ayon sa isang infectious disease specialist, ang hakbang laban sa impeksiyon ay 「hindi short-distant race kundi marathon」. Mahalagang ipagpatuloy pa rin simula ngayon ang mga pangunahing hakbang upang maiwasan ang impeksiyon.

#### 【3 Points para maiwasan ang impeksiyon】

Mula sa Ministry of Education 『衛生管理マニュアル Ver.5 (Sanitary Management Manual Ver. 5)』

(1) Putulin ang pinagmumulan ng impeksiyon.	Huwag dalhin ang virus mula sa labas!	◇Kapag may sintomas ng lagnat, huwag piliting pumasok sa paaralan, magpahinga laman.
(2) Putulin ang pagdaraan ng impeksiyon.	Huwag papasukin ang virus sa katawan!	◇Iwasan ang droplet infection・・・mask at bentilasyon ◇Iwasan ang impeksiyon dahil sa pagdidikit・・・maghugas ng kamay, huwag hawakan ang mata, ilong at bibig
(3) Palakasin ang resistensiya.	Huwag magpatalo sa virus!	◇Sapat na tulog ◇Tamang ehersisyo ◇Balanseng nutrisyon ng pagkain

Ang (1) at (2) ay madalas na nabibigyan ng atensiyon ngunit ang (3) ay mahalagang punto din! Sa 3<sup>rd</sup> term din ay pagtitibayin ng paaralan ang pakikipag-ugnayan sa mga pamilya at sisikaping maiwasan ang pagkalat ng impeksiyon.



#### Q & A tungkol sa impeksiyon

Itinanong sa dentista ng Yokkaichi Society of School Health Board member.

**Q. Ang pamumuhay na may suot na mask ay tumagal na. Mayroon bang dapat pag-ingatan upang mapanatiling malusog ang bibig at ngipin?**

Dahil sa araw-araw na pagsusuot ng mask ay nagkakaroon ng skin problem tulad ng 「pimples」 o 「rashes」. Ito ay dahil sa 「panunuyo ng balat」. Mahalaga ang 「moisturizer」 para maiwasan ang panunuyo. Ang kalusugan ng bibig at ngipin ay tulad din ng sa balat. Kaya ang panunuyo ng loob ng bibig at harap ng ngipin ay hindi mabuti. Ang moisturizer na nasa bibig ay ang 「laway」. Ang laway ay nagbibigay proteksiyon at antibacterial, tumutulong din ito sa pagtunaw ng pagkain at pagpapatibay ng ngipin. May pagkakataong umuunti ang laway ng tao habang nagkaka-edad ngunit ang dahilan ng pagkauhaw ng bata ay dahil sa 「paghinga sa bibig」. Ang respiratory organ ng tao ay binubuo ng ilong, pharynx, larynx, trachea at baga, hindi ang bibig. Ang bacteria o virus ay makapapasok kaagad sa loob ng katawan kapag palaging nakabuka ang bibig at walang proteksiyon. Ito ay posibleng magdulot ng sintomas ng pangungulay o pagdikit ng dumi sa ngipin, pamamaga ng bagang at mabahong hininga.

Hindi ba nakabuka ang iyong bibig kapag nakasuot ng mask? Nguyaing mabuti ang iyong kinakain upang gumawa ng maraming laway. At huminga din gamit ang ilong.

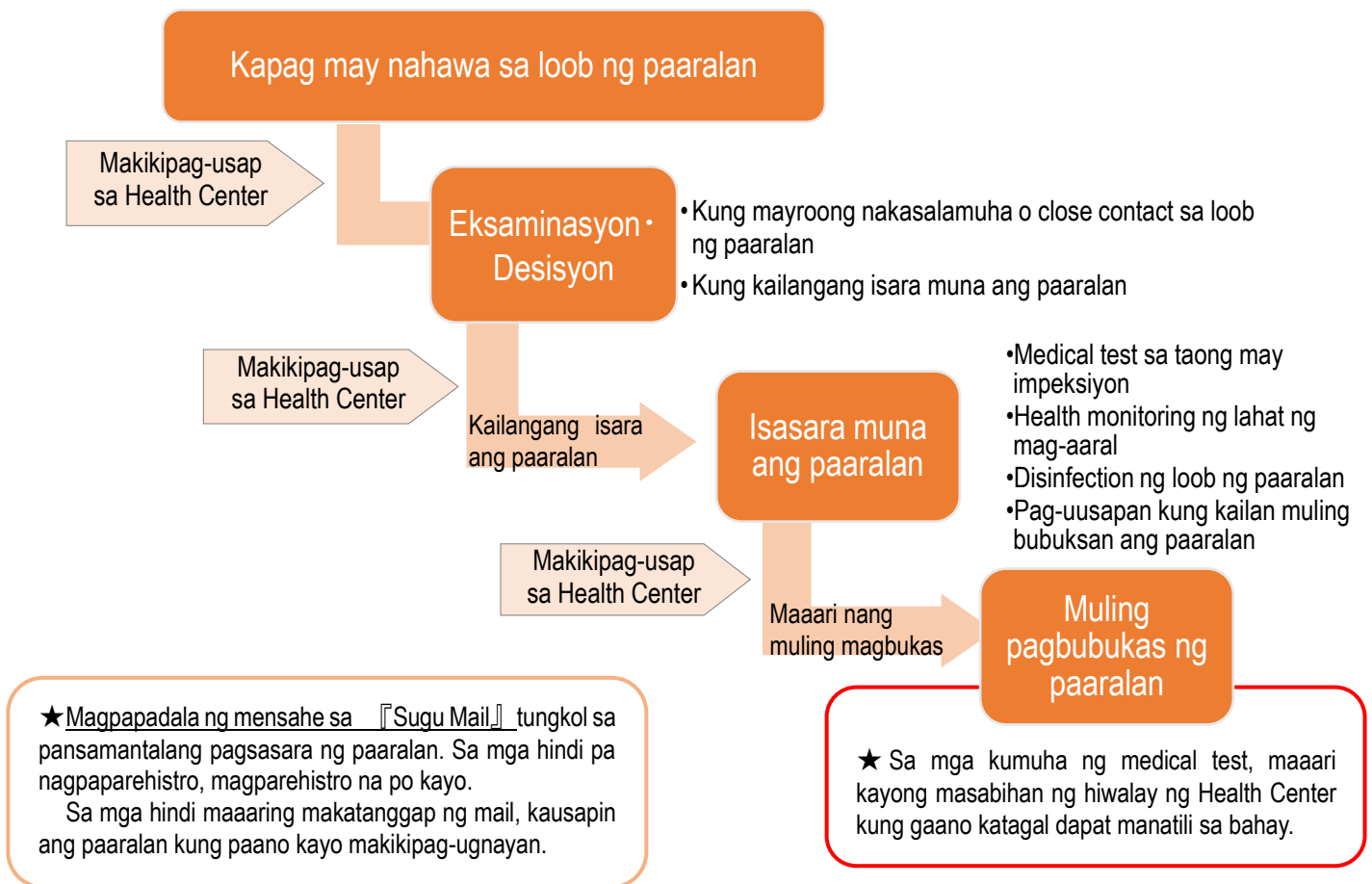


Director Dr. Hiroshi Inoue  
(School Dentist)

## Kapag may nahawa ng impeksiyon ~ Planong pansamantalang pagsasara ng paaralan ~

Kapag may nahawa ng COVID-19 infection sa mga mag-aaral o guro, ang Board of Education ay makikipag-usap sa Health Center kung kailangan bang pansamantalang isara ang paaralan o hindi. Sa panahon ng pansamantalang pagsasara ng klase ay magsasagawa ng medical test sa mga naka-salamuha at close-contact ng taong may impeksiyon at imo-monitor ang kalusugan ng lahat ng mag-aaral. Pagbabasehan din ang resulta ng medical test at health monitoring at muling makikipag-usap sa Health Center tungkol sa kung gaano katagal bago muling buksan ang paaralan (mga 1~3 araw). Ipaalam sa pamamagitan ng 「Sugu Mail」 kung anong araw muling bubuksan ang paaralan.

Sa lahat ng mga magulang, kami po ay nakikiusap na i-monitor ang kalusugan ng inyong mga anak sa panahong walang pasok sa paaralan, at iwasan ding palabasin ang inyong mga anak sa panahong ito. Hinihiling po namin ang inyong kooperasyon upang maiwasan ang pagkalat ng impeksiyon.



★ **Ipaalam kapag sinabihang kumuha ng COVID-19 PCR test**  
ang **anak** o **kasama nito sa bahay!**

★ **Panatilihin sa bahay ang anak** hanggang sa malaman ang resulta ng PCR test!

(Hindi ito ituturing na pagliban sa klase kundi suspensiyon lamang.)

Mon ~ Fri	<b>Tumawag sa Paaralan</b>	Sat · Sun · Holiday	<b>Tumawag sa itinalagang numero</b>
	Elementary school 7:45 ~ 18:00		9:00 ~ 17:00
	Junior High school 7:45 ~ 19:00		090-7916-0861 / 080-2642-0967