

ほけんだより



みくまの支援学校 保健室

令和4年7月14日 No.9

新型コロナウイルス感染症第7波！

7月12日、新型コロナウイルス感染症の感染者数が急増し国内各地で過去最多人数を更新し、県内では7月13日に過去最多の630人の感染者が出ました。新宮保健所管内でも14日に過去最多数（44名）を更新しました。3連休前です。引きつづき感染予防を徹底していきましょう。

政府の発表より、感染拡大の理由としては、オミクロン株の新系統「BA.5」が国内でも広がってきていること、ワクチン接種から時間が経過していることがあげられ、第7波に入っていると言われています。また、「BA.5」は「BA.2」より感染力が35.1%速く広がっているとのことです。

【最もある症状】

- ・熱が出る
- ・セキ
- ・しんどい
- ・味の感覚または臭いの感覚がなくなる

症状があれば
受診をお願い
します。

あつ〜い夏は免疫力ダウンに注意！

夏は、さまざまな理由から免疫力が下がりがち。

冷たい食べ物・
飲み物で
胃腸が冷える

涼しい屋内と
暑い屋外の気温差で
自律神経が乱れる



熱帯夜や
冷房による
体の冷えて
睡眠不足

“シャワーだけ
入浴”で
疲れが取れない

免疫力が下がると、夏カゼはもちろん、新型コロナウイルスなどにもかかりやすくなってしまいます。

免疫力を下げないコツは、毎日の生活習慣をほんの少し見直すこと。

元気に夏を乗り切るために、「免疫力アップ」を意識した生活を心がけましょう！



先生方にお聞きしました！

免疫力アップのために

していることは？

早くねる！！

バランスの良い食事！！

しっかり睡眠をとる！！

あそぶ てあらい

たべる うがい

ねる しっかりと

はやね！ はやおき！

あさごはん！

バランスのよいごはんを食べる

運動をする よく笑う

みなさんは何を心がけますか？

短^{みじか}かった梅^{つゆ}雨が^あ明け、きびしい日^ひ差^さしが^{ふり}そい^できました。いよいよ夏^{なつ}休^{やす}みに入^{はい}ります。今^{ことし}年の1^{がっ}学期^きはどう^だった^でしょう^か。昨^{きの}年^{ねん}どに^{くら}べると^{たい}体^{ちやう}調^{じょう}を^{くす}弱^{じやく}す^{ひと}人^けや^がケ^がは^{すく}少^{すく}な^なか^たった^です。新^{しん}型^{がた}コ^こロ^ろナ^なが^な再^{さい}拡^{かく}大^{だい}して^いま^す。感^{かん}染^{せん}症^{しやう}の^よ予^よ防^{ぼう}を^こ心^こが^け規^き則^{そく}正^{せい}しい^{じふ}生^{じふ}活^{かつ}を^{つづ}つ^けて^お過^すご^して^くだ^さい。

注意!

熱中症の落とし穴

- 体力に自信がある人も
- 室内にいても
- 体育館でも



熱中症は起こります。



お互い声をかけ合って、熱中症を防ぎましょう。

1 インターネットを有効活用しましょう

世界中から情報が集まるので、ためになる知識もたくさんあります。上手に活用してみましょう。

2 SNSの利用は慎重に

書きこんだものは二度と消せません。「世界中の人から見られる」ことを意識して投稿しましょう。

3 「悪い人」がいることを忘れないで

ネットで知り合う人には、悪い人もいます。文章や写真だけでは、判断できません。実際に多くの事件が起きていることを知っておきましょう。



4 家族とルールを決めましょう

「あと1回だけ」「この返事だけ」とダラダラ使っていると、生活リズムが乱れたり、メディア依存になることも…。おうちの人と話し合ってルールを決めましょう。

夏休みの約束

あいうえお

- あ** さごはんを毎日食べよう
- い** つもと同じ時間に起きてね
- う** んどうするときは水分補給を忘れずに
- え** いろいろバランスはOK?
- お** ふろに入って疲れをとろう

《おうちの方へ》

- 健康・行動観察票8月と9月分を配付しますので、引き続き記録をお願いします。
- 発熱等風邪症状があった場合、かかりつけ医等に相談してから受診をし、PCR検査を受けることになった場合にはすぐに学校へ連絡をお願いします。
- 健康診断の結果等を載せている健康手帳を配付します。治療が必要な場合は早めにかかりつけ医にみてもらってください。
- 保管薬について、学期毎に返却しますので使用期限等確認していただき2学期に再度提出をしてください。内容等に変更があった場合にはその都度連絡をお願いします。なお、緊急時のお薬については8月の全校登校日にお返しします。

以上、よろしくをお願いします。

～規則正しい生活を。2学期げんきにお会いしましょう。～

メディアと上手に付きあおうね!

