

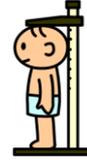
ほけんだよ！1月

あけましておめでとうございます。新しい年が始まりました。新型コロナウイルスのオミクロン株による感染再拡大がでてきてしまいましたが、一人ひとりが気をつけてこれからも感染予防を心がけていきましょう。今年もどうぞよろしくお願ひいたします。

『生活のリズムを整えよう！』

今月の保健目標

新型コロナウイルスやインフルエンザなど感染症に注意しよう！



【今月の身体測定】

- 11日(水) 高等部
- 12日(木) 中学部
- 16日(月) 小学部

今日の体調は？

- 痛いところはない？
- 朝ごはんは食べた？
- 顔色はいい？
- よく眠れた？
- うんちは出た？
- 体温は _____℃



☑ 毎朝チェックしよう！

身体測定はなぜするの？

身長や体重は身体の発育の状態がわかるので、病気の早期発見や食事がきちんととれているかなどを知ることができるとなります。

元気のアドバイス

困っているしもうせんに合うアドバイスを線をつなごう。

時間がなくて…

朝ごはんをぬいてしまうせ

ついつい

食べすぎてしまうせ

休みの日は

遅くまで寝てしまうせ

ゲームをすると

長い時間続けてしまうせ

毎日寒くて

体が冷えてしまうせ

カーテンを開けて太陽の光をあびよう

いつもより10分早く起きてみよう

時間を決めてタイマーをかけてみるのは、どう？

お風呂でゆっくり温まろう

ひと30回かんでいるかな？



あなたのオススメの元気のアドバイスを書いてみよう！

しもうせさんへ

より

新型コロナウイルス再拡大中！

年末からまた新型コロナウイルスが広がってきました。和歌山県内でも連日のお亡くなりになる方がでている状況です。予防は、いままで通りマスクの着用、石けんでの手洗い、うがい、消毒、換気等です。寒いけどがんばって手洗い換気をしましょう。

PCR無料検査が1月31日まで延長されています。ご心配な方はご利用を。

寒くても換気しよう

湿度は50%をめやすに！



換気をしないと…!

体調不良になりやすい

空気中の二酸化炭素の量が多くなると、頭痛や吐き気、息苦しさなどが現れることがあります。



感染症にかかりやすくなる

ウイルスが空気中に漂ったままになります。カゼなどの感染症を引き起こしやすくなります。



アレルギーを発症するかも

ホコリやダニ、カビなどがたまると、吸い込んでアレルギーを発症する可能性があります。



換気のポイントは“空気の流れ”



短時間でもいいので換気する

対角線上の2カ所で空気の通り道を作る

「寒いから」と閉めきるのは×。こまめに新鮮な空気を取り込みましょう

ほけんだより

みくまの支援学校保健室 令和5年1月18日No.19

インフルエンザ流行シーズンに入る！

1月に入り県内でもインフルエンザの患者報告数が増え、流行シーズンに入りました。本校は学部内ではまだ出ていません。今季は3年ぶりに流行するといわれていますので、予防を徹底し次の事に注意していきましょう。

【おうちの方へ】

受診し「インフルエンザ」等と診断されましたら出席停止扱いとなります。出席停止期間が過ぎて登校されましたら「出席停止届」をお渡ししますので、必要事項を保護者の方がご記入し学校まで提出をお願いします。



インフルエンザってどんな病気？

突然高い熱（38～40℃）が出て、咳や鼻水、くしゃみなどの症状の他、筋肉や関節など体が痛くなります。これが通常1週間くらい続きます。インフルエンザにかかると学校は出席停止になります。



咳、鼻水、くしゃみ等
かぜの症状に加えて…



38～40℃の高熱や、筋
肉、関節など体の痛み

インフルエンザの出席停止期間について

インフルエンザの治療薬を使うと早く解熱することがあります。しかし、感染力の強いウイルスは体の中に残ったままです。「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日（幼児にあっては3日）を経過するまで」出席停止となるため、必ず医療機関を受診して、指示を受けましょう。

	発症日(0)	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目	9日目
解熱した 場合	学校	発熱 	解熱 	解熱後 1日目 	解熱後 2日目 			解熱後2日たっても、発症後5日たないと登校できません。		
	園	発熱 	解熱 	解熱後 1日目 	解熱後 2日目 	解熱後 3日目 			解熱後3日たっても、発症後5日たないと登園できません。	
解熱した 場合	学校	発熱 	発熱 	発熱 	解熱 	解熱後 1日目 	解熱後 2日目 			
	園	発熱 	発熱 	発熱 	解熱 	解熱後 1日目 	解熱後 2日目 	解熱後 3日目 		
解熱した 場合	学校	発熱 	発熱 	発熱 	発熱 	発熱 	解熱 	解熱後 1日目 	解熱後 2日目 	
	園	発熱 	発熱 	発熱 	発熱 	発熱 	解熱 	解熱後 1日目 	解熱後 2日目 	解熱後 3日目

※発熱した日を0日とします。
月曜日に熱が出たら翌日に解熱しても、火・水・木・金・土の5日間は出席停止です。

インフルエンザの予防

1 手洗い

手は色々なものに触っているのだから、知らないうちにウイルスがくっついていたり、石けんで泡立ててしっかりと洗いましょう。



2 マスクの着用

ウイルスが飛び散るのを防ぐことができます。また、喉を温めたり湿度を保つことができ、ウイルスが増えにくい状態になります。



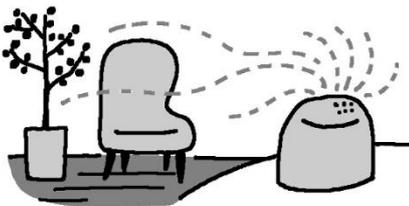
3 咳エチケット

マスクをしていない場合、咳をするときはティッシュやハンカチ、自分の腕で鼻や口を押さえ、ウイルスが飛び散らないようにします。



4 適度な保湿を

空気が乾燥すると、インフルエンザにかかりやすくなります。加湿器などを使って適切な湿度（50～60%）を保つようにしましょう。



5 外出を控える

インフルエンザが流行しているときは、人混みや繁華街への外出は控えます。やむを得ない場合にはマスクを着用しましょう。



6 予防接種

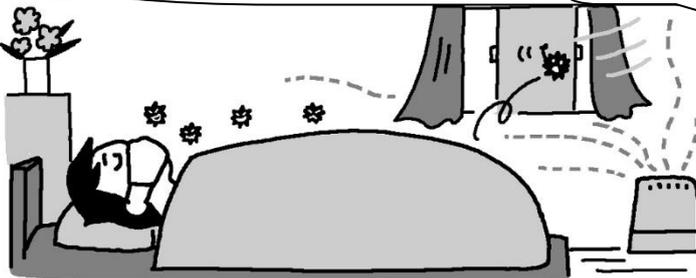
10月から受けられます。流行までに少なくとも1回はワクチンを受けておくと安心です。13歳未満は2回の接種が勧められています。



インフルエンザにかかってしまったら

他の
安静

いままでと同じですが、より慎重にすることが重要です。一人ひとりの気づきがいまわりの人のためにもおうちの方へおうちの方へですね。



15歳未満の子どもの場合は、種類によっては、ライ症候群をひき起こす可能性があります。子どもに飲ませてよいのはアセトアミノフェンの成分が入っているもので、アスピリンが入っているものは、飲ませてはいけません。子どもに飲ませる薬については、大人用の薬を半分だけ飲ませるなど素人判断での服用はいけません。必ず医師、薬剤師に相談してください。

発熱時は、薬以外の方法で熱のコントロールをすることも大切です。子どもが寒がるときは重ね着や毛布をかぶせるなどして、体を温めてあげてください。反対に暑がるときには、汗をかきますので体をタオルでふいてあげます。平熱が24時間続いたら、熱が下がったという目安になります。

冷やすと効果的のところ

- 首の周り
- わきの下
- 足のつけ根

