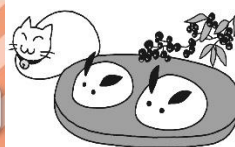


保健だより 1月



渋谷特別支援学校
保健室
令和5年1月13日

《今年も一年元気に過ごそう!》

今年も健康に
すごせますように



3学期がはじまりました。生活リズムはもどりましたか？
いよいよ一年の中で一番寒い頃にさしかかりました。体調を
くずさないためにも、体を冷やさない工夫をしてすごしましょう。
今年も大きなケガや病気がなくみなさんが元気に一年をすご
せますように。今年もよろしくお願いします。

朝、1日のスイッチを入れよう



〈保護者の皆さまへ〉

—新型コロナとインフルエンザの同時流行に注意— インフルエンザが流行期に入りました

冬休み中、人の動きが活発になったこともあり、今月に入り、県内では新型コロナウイルスの陽性者が急増しています。二度目の感染も聞かれます。

また、全国的にインフルエンザが流行入りしました。3年ぶりのインフルエンザの流行となります。インフルエンザの予防対策も、新型コロナ予防と同じ、「手洗い・うがい・マスク・換気・検温・規則正しい生活習慣」です。引き続きよろしくお願いいたします。

なお、インフルエンザにかかった場合の対応は以下のとおりです。ご確認をお願いします。

●インフルエンザと診断された場合・・・出席停止になります。

- ①すみやかに学校に連絡してください。
- ②「インフルエンザにおける療養報告書」を、ホームページよりダウンロードしてください。
- ③受診時、医師に登校可能予定日を確認してください。
- ④「インフルエンザにおける出席停止の通知書」の下半分「インフルエンザにおける療養報告書」に、発症日と解熱した日を記録してください。体調が回復して出席停止の基準を満たしたら、「インフルエンザにおける療養報告書」を持って登校し、学校へ提出してください。



【参考】インフルエンザの出席停止期間の基準（学校保健安全法施行規則第19条）

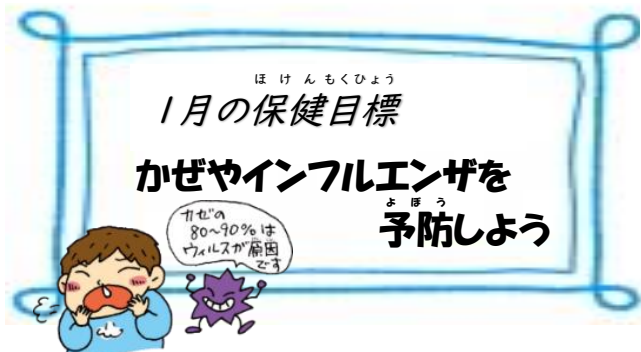
「発症した後5日間を経過し、かつ、解熱した後2日間を経過するまで」と決められています。

※「発症した後5日間」とは、発症した日（発熱等の症状が出た日）を0日目とし、翌日を1日目とし、その日から5日間を経過した日となります。

※「解熱した後2日間」とは、解熱した日を0日目とし、翌日を1日目として、その日から数えて2日間を経過した日となります。

●同居する家族がインフルエンザと診断された場合

- ・児童生徒については2日間、登校自粛をお願いしています。その場合、欠席扱いにはなりません。ご協力をお願いいたします。



【正しい体温のはかり方を知ろう】

最近^{さいきん}は非接触^{ひせつしよく}の体温計^{たいおんけい}が主流^{しゅりゅう}になっていますが、非接触^{ひせつしよく}の体温計^{たいおんけい}は、外気温^{がいきん}などに左右^{さゆう}され、正確^{せいかく}に出ないこともあります。正確^{せいかく}な体温^{たいおん}を知るためには、わきで測^{はか}ってみましょう。正しい体温^{たいおん}のはかり方^{かた}を知^しっておきましょう。

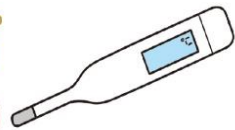
換気をしないと、こんなことに!?



◆あなたの今年の健康目標は何か?

今年の健康目標を書いてみよう

体温のはかり方 (わき用体温計)



1 体温計の先をわきの中心にあてます。
30°くらいで、下から押し上げるように。
体温計の画面はからだのほうに向けます。



2 はさんだら、わきをしっかりとめます。
はかっているほうの手のひらは上に向け、もう一方の手でひじをおさえます。

ただ正しくはかるために

- はかっているときはからだを動かさないように。
- 汗をかいているときは、はかる前にふきとりましょう。

【かぜよぼうクイズにちょうせん!】

虫食いクイズ

かぜ予防に大切なことが虫食いされていました。
どんな文字が入るのでしょうか。その文字を使って、下の文章を完成させましょう

- ① ームより外遊びをして体をきたえよう。
- ② 手を洗うときは、せっけ をつけて、ていねいに洗おう。
- ③ 1時間に1回は、部屋のく を入れ替えよう。
- ④ いみんをしっかりとって、体を休めよう。
- ⑤ みかんやりん などのくだものをたくさん食べよう。
- ⑥ ふく うの調節をこまめにしよう。
- ⑦ 外から帰ってきたら、 がい・手洗いを忘れずにしよう。

かぜ予防をして、〇〇〇に〇〇〇〇!

