保健だより

渋川特別支援学校　保健室
令和３年５月１４日（金）

県内外では感染力の強い「変異株」による感染を含めた新規感染者の報告が続き、群馬県でも警戒度が「3」から「4」に引き上げられました。**学校医石北先生より、日頃から一層の感染予防に努め、「自分は感染しているかも知れない」と思って、適切なマスクの着用、手洗い、距離を保つなど、他者への思いやりをお願いします。**とのコメントをいただいています。学校における感染予防対策の徹底について、これまでもお願いしてきたところですが、引き続きご家庭でも健康観察および体調管理をお願いします。

○新型コロナウイルス感染症に気をつけよう
～感染予防対策の再確認～「新しい生活様式の実践例」

【一人ひとりの基本的感染症対策】

□人と人の距離はできるだけ2メートル（最低1m）空ける。
□会話をする際は、可能な限り真正面を避ける。
□外出時や屋内でも会話をするとき、人との間隔が十分とれない場合は、症状がなくてもマスクを着用する。ただし、夏場は熱中症に十分注意する。
□家に帰ったらまず手や顔を洗う。
□手洗いは30秒程度かけて水と石けんで丁寧に洗う（手指消毒薬の使用も可）。
※高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会う際には、体調管理をより厳重にする。

【日常生活を営む上での基本的生活様式】

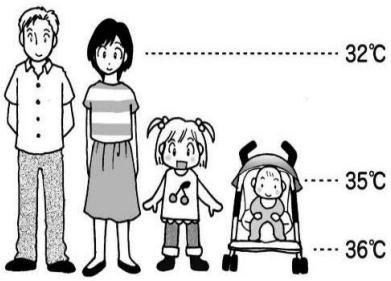
●こまめに手洗い・手指消毒
●咳エチケットの徹底
●こまめに換気
（エアコン併用で室温 28℃以下に）
●身体的距離の確保
●3密の回避（密集・密接・密閉）
●一人ひとりの健康状態に応じた運動や食事、禁煙等、適切な生活習慣の理解・実行
●毎朝の体温測定、健康チェック、検温表記入
発熱又は風邪症状がある場合は無理せずに自宅で療養

○熱中症に注意しよう

気温が上がり暑い日が多くなってきています。暑さに慣れていないこともあり、感染症予防に加えて、熱中症にも注意が必要です。こまめな水分補給や規則正しい生活を送り、熱中症予防に努めましょう。

気温

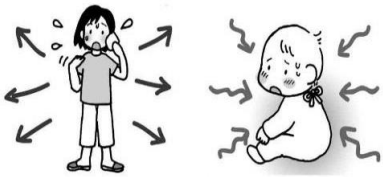
子どものほうが暑いのです



晴れた日は、照り返しの熱で、地面に近いほど、気温が高くなります。

体温調節

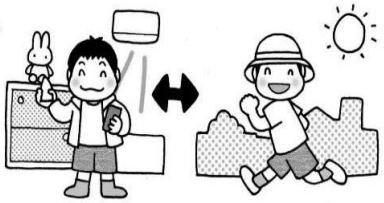
体温を調節する力が未熟です



子どもは、汗をかいて体温を調節する働きがまだ十分発達していません。
気温が高いときや、夏の炎天下では、うまく体温調節ができず、体の中心部の温度（深部体温）が急に上がって、熱中症の危険があります。

服装の調節

大人のアドバイスが必要です



暑さに合わせて服装を調節するのは、小さな子どもには難しいことです。その日の気温や活動に合わせて衣服を選んだり、調節したりできるよう、おうちのかたのアドバイスが必要です。

【 5月の保健目標 】

体や身のまわりをきれいにしよう

☀ 5･6月の健康診断日程 ☀

５／２０日（木）	１１：３０～	貧血検査	中高２年女子
２１日（金）	９：３０～	心臓検診	小中高１年と小４、昨年未受診者
２４日（月）	９：３０まで	尿検査２回目	該当者と未提出者
２７日（木）	９：３０～	身体計測	小学部
２８日（金）	９：３０～	身体計測	中学部
６／　１日（火）	９：３０～	身体計測	高等部
１日（火）	１３：００～	眼科検診	全児童生徒
２日（水）	１３：００～	耳鼻科検診	全児童生徒
３日（木）	９：３０～	第１回内科検診	全児童生徒

※検尿は
必ず朝のうちに
提出してください。

【保護者の方へ】

健康診断で異常の疑いのあった場合は「お知らせ」を配付します。すみやかに検査や治療を受け、受診先の医師に結果を記入していただき、学校へ提出してください。
もうしばらく健康診断が続きます。なるべく休まずに受けてください。

○生活習慣の見直し～元気に登校できていますか～

ゴールデンウイークが終わり、１週間が経ちました。みなさん元気に登校できていますか。何だかだるい、元気が出ないという人は5月病かもしれません。5月病の１番の原因は、ゴールデンウイーク中のダラダラ生活。乱れた生活リズムを学校モードに戻すために大切なことは「 早寝 」・「 早起き 」・「 朝ご飯 」です。 早めに切り替えましょう。

○学校看護師さんの紹介

今年度から2名の学校看護師さんが勤務されています。看護師さんのお仕事は、医療的ケアを必要とする児童生徒の看護です。エプロン姿で活躍中。
校外学習にも同行する場合があります。
みなさん、よろしくお願いします。

宮坂 泰女さん
（みやさか やすこ）
エプロンをつけて校内を歩いています。気軽に声をかけてください。

石田 千尋さん
（いしだ ちひろ）
今年度から学校看護師として、お世話になります。

○保健室からの連絡

登校時に、検温表、マスク、ハンカチを持参していますか。登校前に必ず確認してから登校しましょう。