

ほけんだより



渋川特別支援学校 保健室
令和6年 9月 6日 (金)

夏休みが終わって、少しずつ学校の生活リズムに戻ってきましたか。
生活リズムを整えるためには、脳を自覚めさせる「朝の光」と、体を目覚めさせる「朝食」が大切です。朝起きたら、カーテンを開けて、太陽の光を浴び、朝食をしっかりとって、1日をスタートさせましょう。
全国的に新型コロナウイルス感染症が流行しています。また、手足口病や、咽頭炎などの夏かぜも流行しています。手洗い、正しいマスクの着用、規則正しい生活など、感染症対策を行って、みんなで感染症を予防し、2学期も元気に過ごしていきましょう。



9月の保健目標

けがに注意して運動しよう

まだまだ日中は暑さが続きます。こまめに水分補給をして熱中症に気をつけながら体を動かしましょう。



水筒を持参しよう

登校前の健康観察

- ① 体温は平熱ですか。
- ② 朝食はとれましたか。
- ③ 顔色は悪くないですか。
- ④ 風邪症状はありませんか。
- ⑤ だるそうにいませんか。
- ⑥ 下痢や便秘はしていませんか。
- ⑦ いつもと変わった様子はありませんか。



●保護者のみなさまへ 感染症の対応について（再確認）

日頃から感染対策にご協力いただきましてありがとうございます。発熱や体調不調等により学校からお迎えの連絡を差上げた際は、今後とも速やかな対応にご協力いただきますようお願い致します。なお、療養報告書の用紙や記入の手順等は、本校のホームページをご確認ください。

①新型コロナウイルスに罹患した時

- ・登校を再開する際：「新型コロナウイルス感染症における療養報告書」を提出してください。
- ・同居の家族が罹患した場合：潜伏期間の3日程度、家庭で様子を見ていただくようご協力をお願いします。

②インフルエンザに罹患した時

- ・登校を再開する際：「インフルエンザにおける療養報告書」を提出してください。
- ・同居の家族が罹患した場合：潜伏期間の2日程度、家庭で様子を見ていただくようご協力をお願いします。

③学校で嘔吐や下痢があった時

- ・感染性胃腸炎の疑いもありますので、汚れてしまった衣類等は洗わずに家庭に返却となります。ご了承ください。

●保護者のみなさまへ ～保健室の回収物について～

以下の①～④は夏休み前に保健室から配付したものです。未提出のご家庭は、早めに担任へ提出してください。ご協力のほど、よろしくお願いします。

用 紙	内 容
①歯みがきカレンダー（全員）	歯みがき習慣を継続していきましょう。
②健康カード（未提出者）	黄色の紙です。印を押して提出してください。
③乗り乗り体重チェック （該当者のみ）	ピンク色の紙です。今後ともご家庭での観察をお願いします。
④災害時用の薬（3日分） （該当者のみ） 	必ず中身を確認し、薬を入れ替えて、学年・クラス・名前を記入してご提出ください。 ※与薬指示依頼書は、量も含めて薬の変更があった際は改めてご提出ください。与薬指示依頼書は本校のホームページからダウンロードできます。

●9月1日は防災の日、9月9日は救急の日

ご自宅で非常用品や救急箱は備えていますか。もしものとき、すぐに取り出せるように、決まった場所に用意しておきましょう。また、定期的に中身のチェックを行い、期限切れの物が入っていないか確認しましょう。

ご自宅の非常用品（例）

- ・飲料水
- ・食料品
- ・救急用品（絆創膏、包帯、常備薬、**定期薬**など）
- ・衛生用品（マスク、体温計、手指消毒用アルコールや
ウェットティッシュ（消毒可能なもの）、生理用品）
- ・その他（ヘルメット、防災ずきん、軍手、ヘッドランプ、携帯ラジオ、予備電池、
タオル、防寒用アルミシート、安眠用品（耳栓やアイマスク） など

非常用品や救急箱の中身は、ご家庭により様々かと思えます。基本的な物を挙げてみました。準備する際の参考にしてください。



ご自宅の救急箱（例）

- ・けがのとき（絆創膏、ガーゼ、綿棒、包帯、固定テープ、湿布、三角巾（あると便利））
- ・外用薬（かゆみ止め、湿布、目薬、ワセリン（傷口の保護に使います））
- ・内服薬（解熱鎮痛薬、風邪薬、胃腸薬、整腸剤）
- ・その他（体温計、はさみ、毛抜き、水まくら、使い捨てカイロ） など

●保健室からのお願い

健康診断の結果、受診が必要とされたお子様には「受診のおすすめ」をお渡ししました。医療機関を受診し、必要な検査や治療を受けていただきましたら、「受診報告書」を担任へご提出ください。よろしくお願いいたします。