

ほけんだより



渋川特別支援学校 保健室
令和4年2月4日(金)

まだまだ寒い日が続く2月。

寒いからといって背中を丸めていたりしませんか？
いすに座ったときや、歩くとき、背すじをのばしてみま
しょう。よい姿勢をすると、骨や筋肉が丈夫になりま
す。頭も心もすっきりしますよ。



- ・かぜやインフルエンザを予防しよう。
- ・よい姿勢をしよう。

【保護者の皆様へ】渋川特別支援学校・地域・県内・全国の感染症情報（2月2日現在）

日頃から感染症へのご理解・ご協力をいただきありがとうございます。

全国的に新型コロナウイルスのオミクロン株が流行しています。群馬県でも感染者が急増し、蔓延防止等重点措置が発令されています。感染するかもしれないという不安や心配も多くあるかと思いますが、基本的な感染予防対策で、乗り切っていきましょう。

毎日の検温・健康観察、手洗い、マスク、換気、規則正しい生活を、お願いいたします。

<オミクロン株の特徴>

- 人への感染力が強い。
- 発症までの期間が短く、今までより短期間に広がる。
- 子供や小児も感染しやすい。

といわれています。

少しでもお子様に体調の変化がある時や、同居のご家族に発熱等風邪症状がある時は、登校を控えていただきますよう、お願いしております。

また、同居のご家族が濃厚接触となった場合もご家庭で待機していただくようになっておりますので、ご理解ご協力をお願いいたします。コロナ関係の欠席につきましては出席停止となり、欠席扱いにはなりません。

<感染性胃腸炎について>

感染性胃腸炎（ノロウイルス等）にも注意が必要です。感染力が極めて強く、ワクチンも特効薬もないことから、予防が重要です。感染性胃腸炎は出席停止ではありませんが、嘔吐下痢の症状が治って正常な便が出るようになり、食欲や体力が回復するまではご家庭でゆっくり休むようにしてください。症状消失後も10日程度まで便中にウイルスが排泄され、感染する危険があります。

- ノロウイルスは、食品や手を介して、口から体内に入ることが多いとされています。石けんを使った手洗いが大切です。
- 体が弱っていると感染しやすくなります。規則正しい生活、食事、休養、運動で体の抵抗力をつけましょう。

それ、濃厚接触です

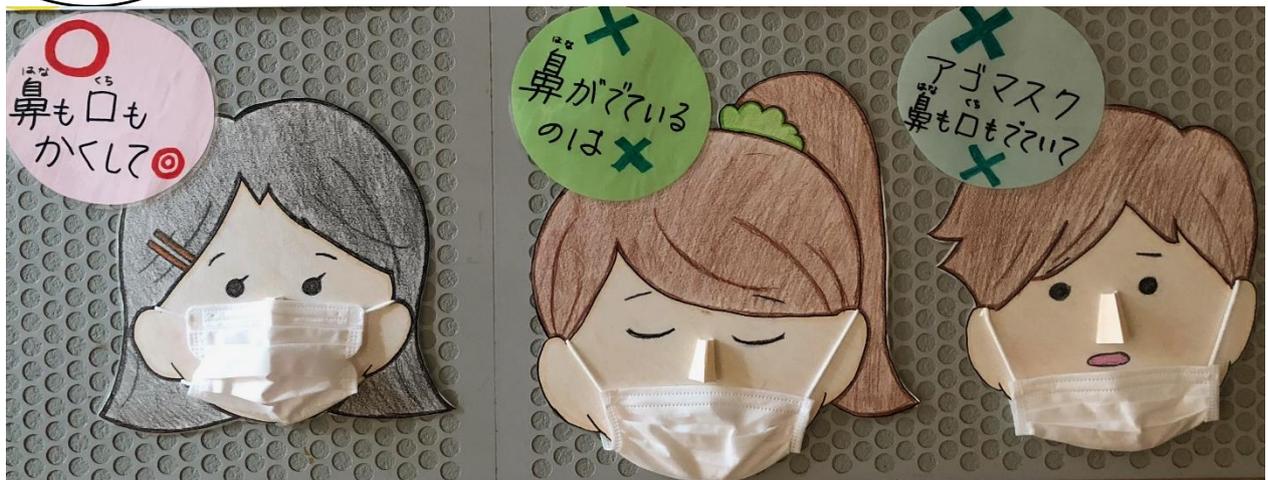


● 15分以上
発症した日の2日前から確認します
集団生活の中でも
マスクと距離に注意すれば防ぐことができます

もう一度
確認！

【正しいマスクのつけかたはどれかな？】

～あなたのマスクのつけかたは？鏡を使って見てみよう～



◆鼻や口が見えてしまっていると、ウイルスが体の中に入り放題です！咳やくしゃみをしたら、つばや鼻水と一緒にウイルスがとびちってしまいます。

【マスクのはずしかた】



耳にかけたひもを持って、はずしましょう。
捨てる時も、ひもを持ってマスクの表面には触れず、ごみ箱に捨てましょう。

【マスクの素材について】

～不織布マスクのすすめ～

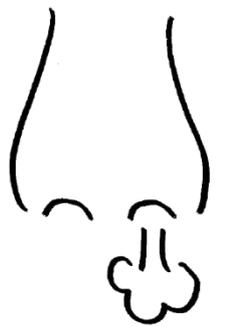
布マスクやウレタンマスクは、不織布マスクに比べ目があらいので、小さなウイルスを通してしまふことがあります。感染が流行している時期は、不織布マスクが最も高い効果があるとされています。

鼻の正しいかみ方できていますか？



ここが大事!!

両方のあなからいきにかんだり、つよくかんだりすると、みみが痛くなったり鼻血が出たりしてしまうかもしれません。



- ティッシュを当てる
- 片方の鼻のあなをふさぐ
- あいている鼻からこきざみに息を出す
- 鼻水が出たら反対のあなをふさぐ
- 鼻をかんだティッシュはふたつきのごみばこへ