

保健だより

ご家族の方と一緒に読みましょう。



令和5年1月10日
西蒲高等特別支援学校 保健室
No.7

3学期が始まりました。冬休みは、ゆったり過ごせただしょうか？冬休み中は、「歯みがきカレンダー」の取組（希望者の方は、歯垢の染め出しの取組も）にご協力いただきありがとうございました。今年も、充実した学校生活を送ることができるように、生徒の皆さんの健康をサポートしていきたいと思えます。どうぞよろしくお願ひいたします。



保護者の皆様へ お知らせとお願ひ

① 登校時の検温について

2学期末まで、文部科学省や厚生労働省の通知に基づき、登校時に生徒玄関で検温を行っていましたが、しかし、生徒玄関の寒さの影響で、正確な体温の確認ができなくなっています。そのため、当面の間、生徒玄関での検温は中止させていただきます。生徒玄関での検温は中止しますが、教室では、今まで通り、朝・昼の検温を継続し、お子さんの体調を確認していきます。

学校という、集団で生活する場での感染拡大防止対策として、体調不良がある場合は、登校を控えていただくことがとても重要です。引き続き、登校前にご家庭で検温し、体調にいつもと違うところはないか確認していただきますよう、ご協力をお願いいたします。



② 療養解除届について

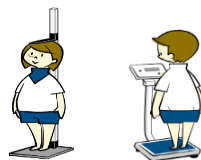
今後、新型コロナウイルス感染症及びインフルエンザに罹患した場合は、「療養解除届（新型コロナウイルス感染症用）」または「療養解除届（インフルエンザ用）」を保護者が記入し、再登校の際に学校へ提出していただくことになりました。詳しくは、12月15日発行の『新型コロナウイルス感染症及び季節性インフルエンザにかかる「療養解除届」の提出について（お願ひ）』をご確認くださいますよう、お願ひいたします。

解除届は、学校のホームページからも確認・印刷ができます。





③ 1月の身体測定について

1月は、身長と体重を測定します。（測定日は各学級によって異なります。）測定が終了次第、測定結果は、「身体測定グラフ」に記入して配付する予定です。ご覧いただきましたら、学校へお返しく下さい。



裏面もあります。

冬に気を付けたい 肌トラブル

しもやけ	ひび・あかぎれ	あせも
<p>寒さで血液循環が悪くなり、手指や鼻、耳などが腫れる。</p> 	<p>乾燥によって、肌の表皮が割れる。ひどくなると出血する場合もある。</p> 	<p>暖めすぎ、厚着のしすぎなどで蒸れる。冬服の素材も原因になることがある。</p> 
予防	予防	予防
<p>手足を冷やさないようにする。靴下や手袋が濡れたときは、交換をする。</p> 	<p>手洗いをするときには、石けんをよく流し、水をしっかり拭き取る。</p> 	<p>汗はこまめに拭き取り、肌を清潔にする。刺激にも敏感になるので、保湿をする。</p> 

雨や雪などで濡れるかもしれませんので、予備の靴下などを持って来るようにしましょう。



こまめな水分補給で風邪予防を！

冬はつつい水分補給を忘れがちです。

鼻やのどの粘膜には、鼻や口から入ったウイルスを、体の外に運び出す働きがあります。ところが、水分補給を忘れると、粘膜が乾燥し、ウイルスが体の中に入り込み、風邪をひきやすくなります。のどが乾く前に、水分補給をするようにしてください。



心と体はつながっています。

体の調子が悪いと、気分が落ち込んだり、イライラしたりします。逆に、心の調子が悪いと、頭が痛くなったり、お腹が痛くなったりします。体や心の調子が悪いときは、まずは基本的な生活を整えてみましょう。それでも改善しないときは、かかりつけ医やスクールカウンセラー等に相談してみましょう。(保健室も、相談を受け付けています。)

- ★ ぐっすり眠る (7時間くらいが目安)
- ★ 1日3食バランスよく食べる
- ★ ストレッチや散歩で体を動かす

