ほけんだより 12月

三郷特別支援学校
保健室

今年も残すところ１か月となりました。寒い中でも元気に登校してくる子どもたちの声が聞こえると、気持ちが温かくなります。

秋から冬への季節の変わり目で、体調を崩すお子さんが多いように感じます。特に、より寒くなると嘔吐・下痢を伴う感染症も流行します。クリスマス、お正月などの行事を楽しむためにも、感染症に負けない元気な体で冬を越せるといいですね。

【今月の保健目標】

感染症の予防をしよう

保健室からのお知らせ

【アレルギー疾患調査・服薬調査のお願い】

今年度卒業予定以外の児童生徒に配布しました。提出締切は、12月13日（金）となっており、全員提出の書類です。次年度の保健情報の把握のために必要な調査なので、期日までの提出に御協力ください。

※次年度入学予定の御家庭には、入学説明会資料として後日配布予定です。

【色覚検査について】

希望調査の御協力ありがとうございました。実施日程は以下の通りです。

小１：12月5日（木）　中１：12月4日（水）　高１：12月2日（月）

各学部の１年生に実施予定です。１年生以外の児童生徒も検査可能ですので、御希望の場合は担任を通して保健室まで御連絡ください。

お子さまが感染性胃腸炎になったら

感 染性胃腸炎は、ノロウイルスなどのウイルスや細菌に感染して、腹痛や下痢、嘔吐、発熱などの症状が出ます。嘔吐や下痢の場合は、こまめな水分補給をして、脱水症状に気を付けてください。

また、吐物や便にはウイルスなどが含まれています。家庭内で広げないために、適切な処理と処理後の手洗い・うがいが必要です。

汚物の処理法

- ☑ 使い捨てのマスクや手袋を着用します
- ☑ 汚れた衣服は100倍に薄めた塩素系漂白剤に５～10分浸し、消毒します。色落ちが気になるものは85℃以上のお湯に２分以上浸します
- ☑ 汚れた場所もしっかり消毒します

ふゆやすみ

☀ 健康診断の事後受診をお願いします

1学期の健康診断の際に所見があった児童生徒には、受診勧告の手紙を配布しています。まだ提出されていない御家庭には、再度受診勧告の手紙を配布させていただきますので、お時間あるときに受診してください。

☀ 食べ過ぎに注意しましょう！

クリスマスやお正月等の行事で食べる機会が多いと思いますが、休み期間中大幅に体重が増えないよう、節度を持って食事をしましょう。3学期の発育測定は、以下の日程で行います。

高：1月9日（木）　中：1月10日（金）　小高：1月14日（火）　小低：1月15日（水）

真夜中に 年末年始に 突然の体調不良…そんなときは？

年末年始、医療機関がお休みの日に限って発熱したりケガをしたりする子どもたち。いざというときのために、電話で相談できる連絡先があります。

例

#8000 こども医療でんわ相談
休日・夜間に受診などの判断を迷ったとき、小児科医師・看護師に相談できます。全国統一の短縮番号です。

#7119 救急安心センター事業
急なケガや病気で救急車を呼ぶかどうかの判断に迷ったとき、専門家からアドバイスを受けられます。

※お住いの地域によっても異なりますので、調べておうちでも貼りだしておくのがおすすめです。

冬休み中も生活リズムに気を付けて、新年・新学期を元気に迎えられるようにしましょう。それでは、よいお年をお迎えください！