三郷特別支援学校
保健室

2学期が始まり1か月が経ちましたが、生活リズムは整ってきましたか？今年は、例年以上に天気が崩れる日が続いていますね。さらに、季節の変わり目は気温の急な変化により、体調を崩しやすくなっています。規則正しい生活習慣を引き続き意識して、元気に過ごしましょう。

【今月の保健目標】
目を大切にしよう

自分の『目』、大切にしていますか？？

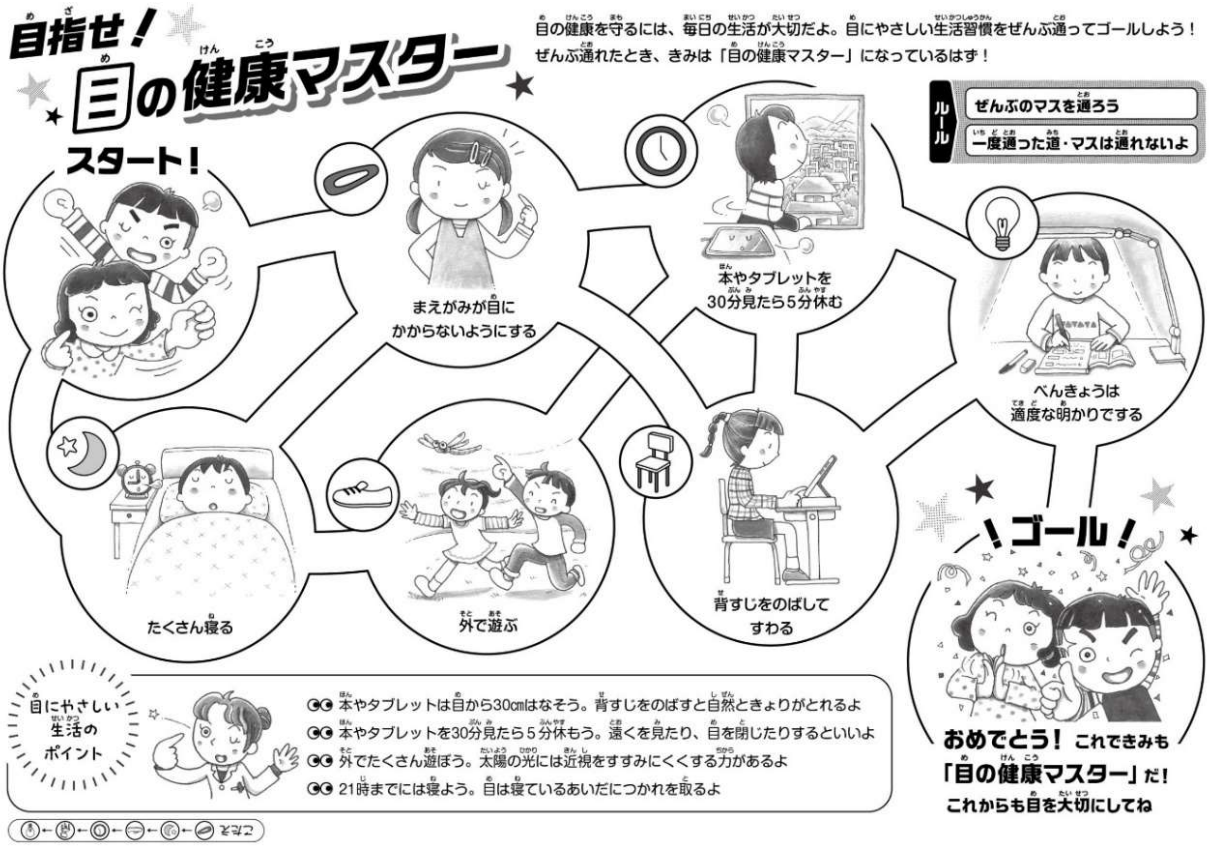
私たちは、毎日色々なところで『目』を使っています。

【スマートフォンやタブレットの画面をみる】

【暗い部屋で画面や本をみる】

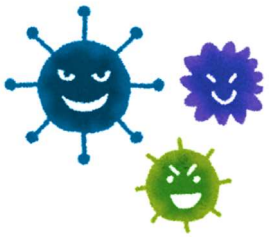
などなど…

『目』が疲れると、見えにくくなったり、頭が痛くなったりしてしまいます。大切な『目』を守るために、『目』に優しい生活習慣を身につけましょう！！



インフルエンザ、新型コロナウイルスの流行が始まっています!!!

今年度は、8月からインフルエンザの流行が開始しておりますが、本校でもインフルエンザA型、新型コロナウイルス感染症に罹る児童生徒が増えています。これから、ますます感染症が流行しやすい季節が始まります。今のうちから、丁寧な手洗い・うがいや規則正しい生活習慣を身につけて、感染症を予防しましょう。1人ひとりの予防行動が、流行を防ぎます!!



『インフルエンザ』

○主な症状

⇒発熱、頭痛、関節痛・筋肉痛、のどの痛み、鼻水　など

○出席停止期間

⇒発症後5日経過し、かつ解熱後2日経過するまで

※発症した日を0日として数えます。

『新型コロナウイルス感染症』

○主な症状

⇒のどの痛み、発熱、頭痛、味覚・嗅覚障害　など

○出席停止期間

⇒発症後5日経過し、かつ解熱後1日経過するまで

※発症した日を0日として数えます。

参考：社会福祉法人済生会HP(2020.12.04)

【保護者の皆様へ】

予防をしていても、感染症に罹ってしまうことはあります。万が一、お子さんに感染症のような症状がみられたら、無理をさせずに学校を休ませてください。また、病院受診のタイミングですが、以下の時間を目安に検査をすることで最も正確な結果がでますので参考にされてください。

『インフルエンザ』→発症（発熱）から12時間

『新型コロナウイルス感染症』→発症（発熱）から24時間以降

ただし、お子さんの苦しさを和らげることが第一ですので、無理に病院受診を我慢することはせず、必要があればすぐに受診してください。

～ 感染症に罹らないためにできること ～

手洗い

うがい

こまめに水を飲む

よく寝る