

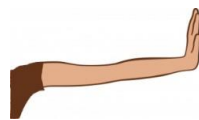
ほけんだより 5月号No. 2

令和2年5月18日
姫路しらさぎ特別支援学校 保健室

学校が再開し、みなさんと会えて嬉しく思います。みんなが元気で登校し続けられるためにも、一人一人が健康管理や感染症対策に気をつけましょう。

新型コロナウイルス感染症を予防しよう

① お友達や先生とできるだけいつでも、手が届かない距離に離れましょう。



② 丁寧に手洗いをしましょう。

正しい手の洗い方

手洗いの前に
・爪は短く切っておきましょう
・時計や指輪は外しておきましょう



石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

外から帰った後、食事の前、トイレの後、口や鼻に触れる前は必ずしましょう

③ 教室などのこまめな換気をしましょう。
2方向の窓を同時に開けましょう。換気扇をつけましょう。



④ こんな時はマスクをしましょう

- ・近くで話をする時
- ・咳やくしゃみが出る時

3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まる場所でやろう



正しいマスクの着用



※マスクは清潔なものを使いましょう

⑤ 「体の調子が悪い」

「いつもと違う」と感じた時は
お家の人や先生に言いましょう。



味、においがしない...



⑥ 熱などかぜの症状がある時は家でしっかり休みましょう。



免疫力を高めよう

規則正しい生活、早寝早起きをしていますか？

朝起きたら朝日を浴びて、朝食を食べましょう。

そうすることで体内のリズムがリセットされて、元気が湧いてきます。



体を動かしていますか？

運動をすると血のめぐりがよくなり、体にとって色々なよいことがあります。ウォーキング、ジョギング、体操、ストレッチ、ヨガ、ダンスなど楽しんでできる運動、ありませんか？



お風呂に入っていますか？

体が温まって血のめぐりがよくなり、免疫力も高まります。寝る90分前に入浴を済ませると、ぐっすり眠れる効果があると言われています。また、40度前後のあまり熱くないお湯にゆっくりつかるとよいそうです。



「笑顔」ですか？

「笑うこと」は健康によいと言われています。なんと「作り笑顔」をするだけでも免疫力がアップするそうです。



熱中症を予防しよう

水分を飲もう

お茶や水を持ってきて、こまめに水分補給をしましょう。清涼飲料水には砂糖がたくさん含まれていて肥満や虫歯になりやすいので、飲み過ぎには注意が必要です。



朝ごはんを食べよう

熱中症予防に必要な塩分を、朝ごはんですっきり摂取しましょう。



無理をしないようにしよう

「だるい」「気分が悪い」「フラフラする」など“いつもと違う”と思った時は先生に言いましょう。

熱中症を予防するためには、普段から「免疫力」を高めておくことも大切です。



= 保護者の皆様へ =

感染症拡大防止に
ご協力ください



新型コロナウイルス感染症対策

色々のご協力いただきありがとうございます。引き続きよろしくお願いいたします。

- ①発熱、風邪の症状、匂いや味を感じないなどの症状が見られる時やいつもより調子が悪い時は無理をせず、自宅でゆっくりと療養していただきますようお願いいたします。
- ②登校日には検温と健康観察を行い、連絡帳の小学部は健康観察欄、中学部・高等部は「登校前健康観察記録用紙」に記入してください。
- ③学校で近距離での会話時や発声などの際にはマスクを使う必要がありますので、持たせていただきますようお願いいたします。装着することが難しい場合もあると思うのですが、できるだけ着けられるようにお子様へのお声かけをお願いいたします。

＜出席停止の扱いについて＞

お子様の感染が判明した場合又は感染者の濃厚接触者に特定された場合には、出席停止となります。また、疑わしい症状が見られる時には自宅で休養するようにお願いしたりお迎えをお願いしたりすることになりますが、この場合も出席停止として扱うことができます。



熱中症予防

急に暑くなった時は熱中症になりやすいので、学校でも注意していきます。登校時は水筒を持たせていただきますようお願いいたします。首筋などを冷やすことで、熱を逃がすことができます。保冷材を保健室で預かることもできますので、体の中に熱がこもりやすい体質など必要な際には担任までお声かけください。



黄砂アレ르기

大気汚染物質を含んだ黄砂が体内に入ることによって黄砂アレルギーを引き起こすことがあります。症状は鼻水、せき、くしゃみ、目や皮膚のかゆみなど花粉症と似た症状で、花粉症の時より症状が強く出ます。黄砂の粒子はスギ花粉の約1/20の大きさで、気管支に入りやすく喘息をもっている人は発作が起こりやすくなると言われます。黄砂から身を守るためにはマスクをする、屋内にとどまる、空気清浄機を使うなどの方法が効果的です。

