

令和2年5月7日
和光特別支援学校
No.2 保健室

5月になりました。暦の上ではもう夏ですね。少し汗ばむ日もありますが、朝晩はまだまだ急に寒くなることもあります。下着を着たり、羽織るものを1枚持っておくなど、服で上手に体温調整しましょう。

進級・入学から1ヵ月が経過しました。本来であれば、新しいクラスや担任の先生方にも慣れてくる頃ですが、今年度は新型コロナウイルス感染症の対策により、お家で過ごす時間が長くなっているところだと思います。臨時休校もさらに1ヵ月延長することになりました。お家でもメリハリを持って過ごし、生活リズムを整えて、学校が再開するときには元気な顔を見せてくださいね。



【 新型コロナウイルス感染症対策 】

感染拡大防止につながる行動を続けましょう

～自分・家族・友達など。大切な命を守るために～

1. 症状があるときは外出をしない

朝と夕に毎日検温し、自分の体調を確認する習慣をつけましょう。右のイラストのような症状がある場合やいつもと異なる場合は、他の人にうつさないためにも、外出を控え、しっかりと自宅で休養してください。

*1日で解熱するような発熱があった場合にも、すぐに外出したりせず、経過観察することをおすすめします。



2. こまめな手洗い

< 正しい手洗い方法 >

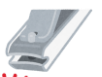


「こまめ」とは?

帰宅時や食事の前、トイレの後だけでなく、何か次の行動に移る前や鼻をかんだ後、咳やくしゃみをした後なども意識して手を洗うようにしましょう。

+αの心がけ

爪は短く切っておきましょう。長くしていると爪の間に汚れやウイルスが溜まりやすくなります。



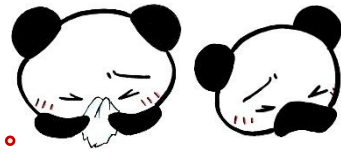
3. 咳エチケットを心がける

咳エチケットを知っていますか？咳やくしゃみには、1回でも大量のウイルスが存在しており、空気や手指を介して感染が広がってしまいます。咳エチケットは、他の人にうつさないための大切なマナーです。



咳やくしゃみが出る時は…
正しくマスクを着用する

鼻と口を
覆う！



とっさの咳やくしゃみの時でも…
ティッシュやハンカチ、袖で抑える

※ 咳やくしゃみのあとは石けんでよく手を洗いましょう。
こまめに手を洗うことでも病原体が広がるのを抑えることができます。

4. 身体の抵抗力を高める

① バランスの良い食事 …身体の調子を整えましょう
＜免疫力を高めるために腸の調子を整える食品＞

「食物繊維」

野菜・果物・海藻・豆類など



「発酵食品」

漬物・キムチ・納豆・チーズ・味噌など



② 十分な休養 …身体の疲れを取りましょう

6歳～12歳のみなさんは1日10時間程度寝ることが理想です。
夜9時には布団に入るようにしましょう。




③ 適度な運動 …体力をつけましょう

肩を回したり、足を動かしたりするだけなど、今できることで構いません。
少しでも良いので身体を動かしてみましょう。





* 抵抗力を高めることでウイルスが体内に侵入することを防いだり、体内の病原体を退治したりすることにつながります。



保健室からのお知らせ

定期健康診断の日程が
大幅に変更になります！

現在、学校医さんや健診機関と調整しています。
詳細が確定し次第ご連絡させていただきますので、
ご了承ください。



◇保健室からのお願い◇

保健調査票に記入していただいた緊急連絡先には、お子様が体調不良の際や怪我をしてしまった際に連絡させていただきます。坐薬使用や救急搬送が必要な状況など、急を要する場合もございますので、確実に連絡が取れる状態にしておいていただくようお願いいたします。自宅や携帯では連絡が取りづらいことが予想される場合には、勤務先など、確実に連絡が取れる連絡先をお知らせしておいていただきますようお願いいたします。

