

ほけんだより 12月

2023. 12. 1
石川県立錦城特別支援学校
保健室

過ごしやすい季節はあっという間に過ぎ去り、すっかり冬の気候になりました。これからの時期は、様々な感染症が流行りやすくなってきます。規則正しい生活、感染症予防を心がけて、気持ちよく冬休み、一年の締めくくりを迎えられるようにしましょう。

寒さに負けないからだをつくろう!

寒さに負けないからだ作りをすることは、ウイルスをやっつける力(=免疫力)を高めることに繋がります。次の5つのことに気を付けながら、寒い冬を乗り越えましょう。



ゆったり入浴

毎日湯船につかって、体を冷えから守ろう! ゆっくりお風呂につかって、リラックス&免疫力アップ!

たっぷり栄養

食事は、栄養、エネルギーの補給だけでなく、体温を上げる効果もあり! 朝ご飯を食べて登校しよう。



ぐっすり睡眠

眠ることで体の疲れがとれ、エネルギーを作って免疫力がアップ! 睡眠不足に気を付けよう。



にっこり笑顔

笑うことで体温が上がり、血液の流れがよくなることで免疫力アップ! 笑顔で楽しく過ごそう。



しっかり運動

運動をすると体温が上がり、血液の流れがよくなることで免疫力アップ! 体を動かそう。



～ 引き続き、感染症予防を行いましょう ～

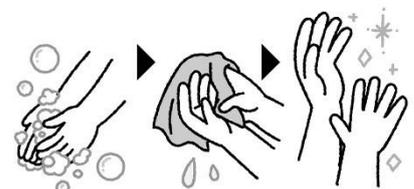
寒くなり、校内でも体調を崩す人が増えてきています。

せっけんを使って手を洗う。

咳エチケットを守る。

(自分の体調や周りの状況に合わせてマスクをする)

きれいなハンカチできちんとふくところまでが手洗いです



感染症予防にご協力をお願いいたします

全国的にインフルエンザの流行が拡大しており、県内では11月上旬に「インフルエンザ注意報」が発令されました。この先、インフルエンザや新型コロナウイルス、ノロウイルス等による感染性胃腸炎など、様々な感染症の流行が懸念されます。学校では引き続き感染症対策や指導を行ってまいりますので、ご家庭におかれましても以下の点についてご協力をお願いいたします。

児童生徒が学校で具合が悪くなった場合

状況に合わせて、保健室での休養や早退等の措置をとります。早退となった場合、ご家庭の事情で迎えが下校時間を過ぎる場合でもスクールバスには乗車できませんので、ご了承ください。

また、登校前にご家庭でも健康観察を行っていただき、いつもと違う様子が見られる場合は、学校に連絡をし、無理せず早めの休養をお願いいたします。



児童生徒本人が感染症に罹患した場合

校内における感染を広げないためにも、必ず学校へ連絡をお願いいたします。医師の指示に基づき休養してください。感染症によっては、欠席ではなく出席停止の扱いとなる場合があります。出席停止の期間は以下の通りです。別紙として、『出席停止期間早見表』も併せて配付しますので、ご確認ください。

インフルエンザ	発症した後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで
新型コロナウイルス感染症	発症した後5日を経過し、かつ症状が軽快した後1日を経過するまで
感染性胃腸炎	病状により学校医その他の医師において感染のおそれがないと認めるまで

※日数のカウントについては、発症した日や解熱した日、症状が軽快した日の翌日から起算します。

※新型コロナウイルス感染症の「症状が軽快」とは、解熱剤を使用せずに解熱し、かつ呼吸器症状が改善傾向にあることを指します。

児童生徒の同居家族等が感染症に罹患した場合

ご家族が感染症に罹患した場合も、学校へ連絡をお願いいたします。児童生徒の体調をよく確認していただき、症状がなければ登校を妨げるものではありません。

また、登校する際は可能な限りマスク着用等の感染拡大防止へのご協力をお願いいたします。

