

# ほけんだより1月がつ

新年を迎え、すでに「今年は〇〇を頑張ろう！」と目標を決めて取り組んでいる人もいるかもしれません。目標に向かうためには、元気な心と体が必要です。

今年も保健室は、心と体の健康づくりをお手伝いしていきます。どうぞよろしくお願いいたします。

～ 1月の保健目標 ～

## 冬の病気に注意しよう！

コロナウイルス感染症以外にもインフルエンザや感染性胃腸炎(ノロウイルス)等、注意すべき冬の病気はたくさんあります。また、コロナウイルス感染症とインフルエンザが同時流行しています。「手洗い」「うがい」「手指消毒」が大切です。

せっけんでいねいに洗うことを意識してください。

### 正しい手洗いの方法

- 1 手をぬらし、せっけんを泡立てる
- 2 手のひらをよく洗う
- 3 手の甲を伸ばすようにこすり洗い
- 4 指先と爪の間も念入りに洗う
- 5 指を1本ずつ、指の間も洗う
- 6 親指も手のひらでねじるように
- 7 手首忘れずに、最後は流水で十分すすぐ
- 8 清潔なタオルやペーパータオルで水分を拭き取ったら完了。水道の蛇口は手を拭いた後のタオルで閉めるなど直接触れない工夫をしましょう

※厚生労働省の資料などをもとに作成

## 保健室から保護者様へお伝えたいことが2つあります

### 1. 感染症が流行しているときの保健室利用について

【保健室での休養の場合】

- ✿ 36.9℃未満
- ✿ 家族に体調不良者がいない

※保健室での休養は、原則1時間までです。

【早退の場合(医療機関受診)】

- ✿ 36.9℃以上(※36.9℃未満でも熱が検温のたびに上がっていれば早退を考えます)
- ✿ 風邪症状(免疫が低下すると感染に対する抵抗力が弱まるため)
- ✿ 家族に体調不良がいる
- ✿ 保健室での休養後、回復の見通しが見つからない

※管理職・担任(学年主任)・養護の判断のもと、

保護者様へ連絡し、お迎えをお願いすることになります。

※お迎えの際に医療機関受診のお願いをします。

受診が終わられましたら、お手数ですが学校の方へご連絡をお願いいたします。

3年生受験に備え、全校生徒と共に感染対策に取り組んでいます。それでも、感染を食い止めることができません。そのため、少しの風邪症状でお迎えをお願いすることがあります。また、少しの風邪症状でも免疫が低下すると感染に対する抵抗力が弱まるため、家での休養をお願いしています。ご理解、ご協力をお願いいたします。

### 2. 保護者様から保健室に報告のお願い

健康診断の結果(眼科や歯科など)受診が必要で、冬休み中、病院に行った人は連絡してください。また、冬休み中の部活動で、けがをして病院に行った人も報告してください。

①健康診断の結果から病院に受診した人

②冬休みの部活でけがをして病院を受診した人

