



NO.9
令和2年1月21日
広島市立広島特別支援学校
保健室

明けましておめでとうございます。新しい年が始まりました。今年も皆さんが元気に過ごせるようにと願っています。今年もどうぞよろしくお願いいたします。



1 臨時の与薬について

学校に風邪薬等の臨時の与薬依頼をされる場合は、次のようにお願いします。薬は、原則として診察して処方した薬を与薬します。(児童生徒が自分で服用する場合も、御記入ください。)

- ① 与薬依頼書(臨時用)に必要な事項を記入し、担任へ提出します。
※ やむを得ず依頼書の提出が間に合わない場合は、連絡帳に与薬依頼の旨を記入することで対応します。翌日には依頼書の提出をお願いします。
連絡帳で依頼される場合
何の薬か、量、いつ飲ませるか、症状や体調等を御記入ください。
- ② 薬は、包装紙一つずつに名前を記入し、一日量を持参します。
シロップ等は、容器に目盛りを付けるなど、一回量が分かるようにして持参します。
- ③ 学校で与薬したら、担任が連絡帳に記してある与薬確認表に記入し、サインをします。



2 感染性胃腸炎について

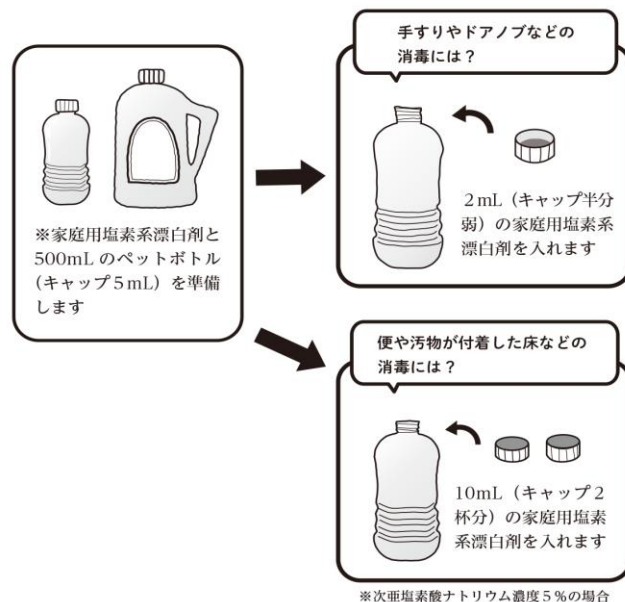
毎年、冬はノロウイルス等の感染性胃腸炎の発生が多くなります。本校では、嘔吐や下痢があった場合、感染性の疑いがあるものとして対応させていただいております。感染を拡げないため、汚れた衣服等は、袋に入れて持ち帰っていただくこととなっております。御理解と御協力のほど、よろしくお願いいたします。



ノロウイルスに気を付けよう!!

感染経路	<ul style="list-style-type: none"> ウイルスに汚染された二枚貝や、十分に加熱されていないものを食べる。 感染者の便や吐物から手に移ったウイルスが、口から入る。
症状	<ul style="list-style-type: none"> 上腹部のムカムカ感、吐き気、嘔吐、下痢、腹痛、発熱(38℃以下)
予防	<ul style="list-style-type: none"> 食事の前やトイレの後などには、必ず手を洗う。 食品は、しっかり中まで火を通して食べる。
かかった時の対処法	<ul style="list-style-type: none"> 脱水症状になりやすいため、症状が落ち着いたときに少しずつ水分補給をする。 強い下痢止めを服用しない。ウイルスが腸管内にとどまり、回復を遅らせることがある。

☆嘔吐したものや便で汚れたものには、直接手で触らず、手袋を使って片付け、汚れた所は次亜塩素酸ナトリウム(塩素系の漂白剤)で消毒しましょう。



3 栄養バランスの良い食事をしましょう

風邪やインフルエンザが流行中です。まずは感染しないように予防をしましょう。手洗い、うがいやマスクの着用はもちろんですが、食事に気を付けることでも風邪を予防することができます。ウイルスや細菌から体を守るためには、抵抗力を高めることが大切です。そのためには、バランスの良い食事で栄養をしっかり補給しましょう。特に体の元となるたんぱく質と免疫力をアップさせてくれるビタミンを意識して取り入れましょう。

たんぱく質	ビタミンA	ビタミンC
たんぱく質に含まれるアミノ酸を摂取することで抵抗力が高まります。また、体温を上げ、冷えを防ぎます。	粘膜を保護する機能を高めます。ビタミンAは油と一緒に摂取することで吸収率が高まります。	免疫力を高めます。ビタミンCは体に溜めることができないので、毎日の食事に継続的に取り入れるようにしましょう。
<p>鶏ささみ 納豆 油揚げ</p>	<p>にんじん かぼちゃ レバー</p>	<p>レモン ブロccoliリー じゃがいも</p>