

# ほげんたより11月

No.7  
 広島市立広島特別支援学校  
 保健室  
 令和3年11月30日

## 今月の保健目標「かぜを予防しよう。」

気温も下がり体調を崩しやすい時期です。適切な運動と休養、栄養補給などで体調を整えていきましょう。かぜやインフルエンザは、咳やくしゃみなどの飛沫や接触によって感染します。咳やくしゃみに含まれているかもしれない病原体が周囲に飛び散らないようにしましょう。さらに、手洗いとマスクをして、病原体を体内に入れないようにしましょう。

### 咳エチケット

咳・くしゃみが出るときは	咳・くしゃみが出そうになったら	咳・くしゃみをした後は
<ul style="list-style-type: none"> <li>鼻と口を覆うようにマスクをつける。</li> <li>ティッシュ・ハンカチを持っておく。</li> <li>自宅でしっかり休養する。</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>マスクをしていない場合は、ハンカチやティッシュ、上着の袖等で口と鼻をおおう。</li> <li>マスクをしていても周りの人にかからないように気を付ける。</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>使ったティッシュはすぐに捨てる。できればビニール袋に密閉して捨てる。</li> <li>手を石けんでよく洗う。</li> </ul> 

## 1 新型コロナウイルス感染症予防について

今現在、本校において児童生徒や教職員に感染者はいませんが、引き続き感染予防に努めてまいります。また、学校では毎日、数名が登校直後に発熱や風邪症状にて早退しています。新型コロナウイルス感染症と風邪の症状は非常によく似ていることから、御家庭での健康観察に御協力いただき、体調が悪い場合は御自宅で療養してください。

なお、発熱（目安として37.5℃以上）や風邪症状（咳、鼻汁等）がある場合には、家庭でしっかり休養を取ってください。学校で発熱した場合や風邪症状のある場合には、感染の拡大予防のためスクールバスは利用せずに、保護者の皆様にお迎えをお願いしています。御協力よろしくお願いします。

### 健康観察のポイント

- 夜は良く眠れていますか？
- 顔色はどうですか？
- 食欲はありますか？
- 熱はどうですか？いつもと同じくらいですか？
- 咳、鼻水、咽頭痛などの風邪症状はないですか？
- 下痢や便秘をしていないですか？
- 普段と違うところはないですか？

## 2 インフルエンザについて

感染経路	<ul style="list-style-type: none"> <li>感染者の咳やくしゃみで飛び出たウイルスを吸い込む。</li> <li>ウイルスのついたものを触った手で自分の口や鼻、目などを触る。</li> <li>空気中にふわふわ浮いているウイルスを吸い込む。</li> </ul> 
症状	<ul style="list-style-type: none"> <li>38℃以上の発熱、関節痛、筋肉痛、全身のだるさが急に起こる。</li> <li>のどの痛み、鼻汁、くしゃみや咳が出ることもある。</li> </ul>
かかってしまったら	<ul style="list-style-type: none"> <li>抗インフルエンザウイルス薬を、発症から48時間以内に服用すると、発熱期間が1～2日間短縮されるため早めに病院へ行く。</li> <li>安静にし、十分な睡眠をとる。水分補給も忘れずにこまめに行う。</li> </ul>
予防	<ul style="list-style-type: none"> <li>食事の前や外出から帰ったら必ず石けんで手洗いをする。</li> <li>空気が乾燥するとのが弱ってウイルスに感染しやすくなるため、加湿器で湿度を50～60%に保つ。</li> <li>人ごみへの外出はなるべくやめる。</li> <li>手指のアルコール消毒を行う。</li> <li>マスクを着用する。</li> <li>予防接種を受ける。</li> </ul> 

## インフルエンザ いつから登校していいの？

登校していいのは、この二つがそろったときです。

解熱後  
**2日**が経過している



発症後  
**5日**が経過している

※ はじめにインフルエンザの症状がみられた日を発症日とします。

☆登校開始となる際は、必ず医師の指示に従って、「インフルエンザに関する報告」に、保護者の方が記入、押印をして学校に提出してください。

