

ほけんだより



平成30年1月10日 大阪府立東大阪支援学校

1月の保健行事

| 日程 | 行事 | 対象者 |
|--------|----------|------|
| 10日(水) | 発育測定 | 生活課程 |
| 11日(木) | 発育測定 | 小学部 |
| 12日(金) | 発育測定 | 中学部 |
| 15日(月) | 発育測定 | 普通課程 |
| 16日(火) | 眼科健康相談 | 希望者 |
| 18日(木) | 内科健康相談 | 希望者 |
| | 整形外科健康診断 | 希望者 |
| 26日(金) | 環境調査(空気) | |

2月の健康相談のお知らせ

お子様の健康について、気になることがありましたら、ぜひこの機会にご相談ください。希望される方は、担任を通じて保健室にご連絡ください。

| 相談名 | 校医 | 日程 | 相談事例 |
|--------|------------|---------|-------------------------------|
| 内科健康相談 | 村上先生(内科校医) | 2/8(木) | ・からだや心に関すること全般 |
| 眼科健康相談 | 今本先生(眼科校医) | 2/13(火) | ・眼症状(充血等)について ・物の見え方について 等 |

インフルエンザ!?

登校再開はいつになる?



発症後、5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで出席停止です。

| 発症日 | 1日目 | 2日目 | 3日目 | 4日目 | 5日目 | 6日目 | 7日目 |
|------|------|------|------|------|------|------|------|
| 発熱 | 発熱 | 発熱 | 発熱 | 発熱 | 発熱 | 発熱 | 発熱 |
| 解熱 | 解熱 | 解熱 | 解熱 | 解熱 | 解熱 | 解熱 | 解熱 |
| 解熱後 | 解熱後 | 解熱後 | 解熱後 | 解熱後 | 解熱後 | 解熱後 | 解熱後 |
| 登校可能 | 登校可能 | 登校可能 | 登校可能 | 登校可能 | 登校可能 | 登校可能 | 登校可能 |

※1 発症日翌日を1日目と数えます。

※2 発症から5日を経過しても、解熱してから2日を経過しなければ登校はできません。

ノロウイルスなどによる 感染性胃腸炎が流行する季節です

症状

- ・吐き気、嘔吐、下痢
- ・腹痛、頭痛、発熱を伴うこともあります。

感染経路

- ・感染者の便や嘔吐物が手について口から入る
- ・ウイルスを含む便や嘔吐物が乾燥し、ほこりと共に空気中に舞い上がり感染
- ・感染者がウイルスがついた手で調理・配膳をした食品を食べる
- ・二枚貝を不十分な加熱で食べる

感染後

特効薬は開発されていません。安静にして少しずつ水分や消化のよい食事をとりましょう。症状は数日で軽快しますが、2週間程度は便の中にウイルスが排出されるため、排泄物の処理に注意が必要です。

予防方法

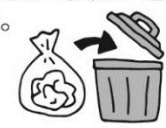
ワクチンがないため、予防には手洗いと嘔吐物等の処理がポイントです。

嘔吐物などの処理方法

- 1 エプロンと使い捨ての手袋・マスクをつける。
- 2 大きめの紙や新聞紙で嘔吐物全体をおおう。
- 3 ②の上から、消毒用の液剤をひたす。



- 4 嘔吐物の汚れを紙ごと静かに包み取る。
- 5 液剤をひたしたぞうきんであとをふき取り、最後に水ぶきする。
- 6 包み取った紙、ぞうきん、手袋などはすべてビニール袋にまとめて入れ、密閉して捨てる。



消毒用液剤の作り方

市販の塩素系漂白剤(次亜塩素酸ナトリウム)を0.1%に薄めたものを使います。

さまざまな濃度の次亜塩素酸ナトリウムが市販されています。キャップの容量も各製品で異なりますので、しっかり確認してから作りましょう。

例
濃度約6%の製品は60倍に
→20mlのキャップ5杯分を
6ℓの水に入れる



3学期がはじまりました



乾燥しているの、かぜやインフルエンザに

ねじって

こすって

しっかり洗おう!

るのが、「食事」「睡眠」「運動」です。
気にすごしましょう。

● 食事

好き嫌いをしたり、朝ごはんをぬいたりしていませんか？
1日3食 バランスよく栄養をとりましょう。



● 睡眠

冬休みは夜ふかしをしていたという人はいませんか？
早く寝れば、早起きもつらくありません。
早寝・早起きを心がけましょう。



● 運動

寒いからと家でゴロゴロしていたりしませんか？
しょうぶな体や骨をつくるために、適度に運動をしましょう。



☆ 昼休みのラジオ体操のお知らせ

・時間 午後1時～1時10分

・場所 言語訓練室



3月16日(金)まで毎日実施しています!

昼休みに少し体を動かしたい!という人は、ぜひ参加してください!

参加者にはラジオ体操スタンプ&体重測定ブックという冊子をわたしています。

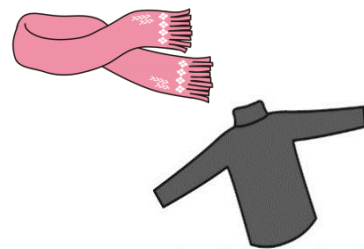
ラジオ体操のあとに体重測定も行っていますので、体重を測りたい人も、ぜひ参加してください。



防寒アイテムで3つの首をあたためよう!

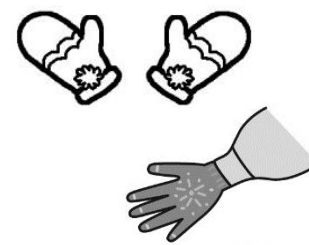
① 首

マフラー
タートルネックの服



② 手首

手袋
袖口のしまった服



③ 足首

レッグウォーマー



「首」「手首」「足首」は体の表面近くに太い血管が通っていて、外の空気の影響を受けやすい場所です。そのため、ここを冷やさないようにすることが、あたたかくするためのポイントです!

けんこうクイズ

インフルエンザにかかっている人がせきやくしゃみをして、空気中に飛びちったウイルスは、生きていられない。

①はい ②いいえ



こたえは②です。

空気中に飛びちったウイルスは、しばらく生き続けているといわれています。温度や湿度によって変わりますが、冬の乾燥した空気の中では1～2日間生き続けていることもあるそうです。

使い捨てカイロでやけどをすることがある。

①はい ②いいえ



こたえは①です。

使い捨てカイロや湯たんぼ、電気毛布など、体温よりも少し高いくらいの温度(44～50℃)のものを長い時間、皮ふの同じ場所にあて続けていると低温やけどになることがあります。こうしたものを使うときは、長い時間使わないようにしましょう。