

ほけんだより



平成31年1月11日 東大阪支援学校

1月の保健行事

日程	行事	対象者	日程	行事	対象者
9日(水)	発育測定	生活課程	16日(水)	発育測定	欠席者
10日(木)	発育測定	小学部	17日(木)	内科検診	対象者のみ
11日(金)	発育測定	中学部	22日(火)	眼科健康相談	希望者
15日(火)	発育測定	普通課程			

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
眼科健康相談	今本先生(眼科校医)	2/12(火)	・眼症状(充血等)について ・物の見え方について 等
内科健康相談	村上先生(内科校医)	2/14(木)	・体や心に関すること全般



インフルエンザが流行する季節です



症状

- ・38℃以上の高熱
- ・関節痛、筋肉痛、頭痛
- ・全身倦怠感、食欲不振 などの全身症状
- ・咳
- ・のどの痛み
- ・鼻水

感染経路

- ・飛沫感染、接触感染

潜伏期間

- ・約1~2日

発症する1日前から発症後5~7日頃まで周りの人にうつしてしまう可能性があり、特に発症してから最初の3日間ほどが最も感染力が高いです。

出席停止期間

- ・発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで

インフルエンザに罹患した場合は、学校は欠席扱いではなく、出席停止となります。

インフルエンザにかかった際は、学校までご連絡ください。登校に際しては、治療の終了時期も含めて、医師とご相談ください。登校時には「学校感染症等に係る登校・登園に関する意見書」(本校ホームページよりダウンロードできます)を、学校に提出してください。

ほけんだより 1月

がつ



へいせい ねん がつ にち ひがしおおさかしえんがっこう
平成31年1月11日 東大阪支援学校

かぜ・インフルエンザを**よほ**う予防しよう!

けんこう まいにち しょくじ すいみん うんどう
健康な毎日を送るためにポイントとなるのが、「食事」「睡眠」「運動」です。

まいにち せいかつ せいかつしゅうかん ととの がっき げんき
毎日の生活をふりかえって生活習慣を整え、3学期も元気にすごしましょう。

しょくじ
食事



すいみん
睡眠



うんどう
運動



体温のはかり方 (わき用体温計の使い方)



したからおしあがるように



わきのちゅうしんにあてます



わきをしっかりとしめます

【正しくはかるために】

- ① 汗をかいているときは、はかる前にふきとりましょう。
- ② はかっているときは、なるべく動かないようにしましょう。



マスクのつけ方



マスクのワイヤーを鼻の形にあわせて顔にフィットさせ、鼻からあごまでを、しっかりおおうようにします。

☆ひるやす たいそう しゃ 昼休みのラジオ体操・エビカニクスのお知らせ



じかん ごご じ じ ぶん
・時間 午後1時～1時10分

ばしょ げんごくんれんしつ
・場所 言語訓練室

ひるやす すこ からだ うご
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!

がつ にち きん まいにちじっし
3月15日(金)まで毎日実施しています!

