

さかいちょうかくしえんがっこう 堺 聴覚支援学校

ほけんしつ 保健室

れいわ ねん がつ 合和6年2月

2月3日は「節分」です。病気や災害を鬼に見立てて、豆をまいて追い払い ます。たくさん豊をまいて、福を呼び込みたいですね!寒い日が続きます が、暖かくして元気に外で過ごしましょう!



• 2月の予定

日にち	_{ぎょうじ} 行事	^う 受ける人	じゅんび ちゅういとう 準備・注意等		
6日(火) 午前中	たいじゅうそくてい 体 重測定	ょうちぶ 幼稚部	ょうちぶ ちゃくだつ 幼稚部は着脱しやすい服		
7日(水) 午前中	たいじゅうそくてい 体 重測定	小学部1年~3年	たいそうふく 体操服		
7台(水)10時~16時	心理士面談	^{きぼうしゃ} 希望者	中尾心理士が対応します		
8日(木) 年前中	たいじゅうそくてい 体重測定	小学部4年~6年	たいそうふく 体操服		

か しんりしめんだん きほう かた たんにん ほけんしつ もう で ※7日の心理士面談を希望される方は、担任または保健室まで申し出てください。

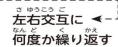
だしい鼻のかみ斧

鼻がつまっているとき、「チーン!!」と た右の鼻を同時に強くかんでいる人はいま

鼻水には細菌が含まれており、強くかん だ勢いで細菌が耳の中に流れ込んで炎症を うことがあります。また、鼻の中の粘膜が まず 傷ついて、鼻血が出ることも・

鼻をかむときは

- ① ティッシュで がたほう はな ま 片方の鼻を押さえる
- ② 口から息を吸い、



かくれ脱水にご注意 「脱水は夏に起こるもの」?



空気が乾燥する

マ気が乾燥する冬は、こうした汗以外の形 で水分が失われがちです。

gu ぶん ほ きゅう 水分補給をサボリがち

あまり汗をかかないため「水分補給しな きゃ」という気持ちが起こりにくいうえに、 てがる 手軽にとれる冷たい水は体が冷えてしまう ので敬遠されがち。でも、人間の体に必要 すいぶんりょう ふゆ おな な水分量は冬でも同じなのです。

かくれ脱水にならないためには、のどが ^{カテ。} 渇いたと思っていなくても、 こまめに水分補給をするの がコツ。意識してみてくだ さいね。



インフルエンザ に 、注意!//



学校では現在、インフルエンザは流行していません。大阪府で冬の流行の時にインフルエンザが増えています。外から帰った後や食事前、トイレの後に手洗いを行うこと、 じのあるときはマスクをする等の対策を引き続き行ってください。

【インフルエンザの出席停止期間】

<u>発症した日を0日と数えて、5日を経過し、かつ解熱した後2日(幼児は3日)を</u> 経過するまで

- はっしょう び びょういん じゅしん ひ しょうしょう はつねつ はじ ひ O発 症 日は、病 院 を受診した日ではなく、インフルエンザ 症 状 (発熱など)が始まった日で、その日を O日と数えます。
- 01日の中で発熱と解熱が両方あった場合は発熱日となります。解熱した後2日とは解熱した日を0日と 数えます。
- O解熱後に再発熱した場合は、最後の解熱日で判断してください。
- 〇幼稚部は、「解熱した後、3百を経過するまで」となりますので、ご注意ください。

発症解熱	発症 〇 日目	発症 1 日目	発症 2日目	発症 3日目	発症 4日目	発症 5日目	発症 6日目	発症 7日目	発症 8日目
1日目に解熱	発熱	解熱	解熱後	解熱後2日	発症後4日目	発症後 5日目	登校可		
2日目に解熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1 日	解熱後 2日	発症後 5日目	登校可		
3日目に解熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日	解熱後2日	登校可		
4日目に解熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日	解熱後 2日	登校可	
5日目に解熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後	解熱後2日	登校可