



京都府立与謝の海支援学校
令和5年1月27日
保健室

今年初のほけんたよりです。みなさんは何か「今年初」のことをしましたか？初詣、初夢、初日の出、初笑いなど…日常の些細なことでも「今年初」だと、少し特別な気がしますね。

さて、新学期が始まり3週間ほど経ちました。心と身体は「お休み気分」から抜け出せたでしょうか。日が長くなり、明るい時間が増えましたが、寒さは続きます。今後も体調管理に気をつけましょう。



**新型コロナウイルス感染症や
インフルエンザだけじゃない！**

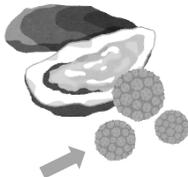
感染性胃腸炎

(ノロウイルス)

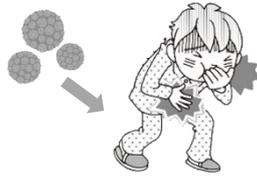
も要注意！



ノロウイルスによる感染性胃腸炎は、毎年秋から冬にかけて流行する感染症です。京都府における感染者数はまだ少ないですが、感染症対策を心がけましょう。



ノロウイルスは、カキなど二枚貝の生食による食中毒が原因で感染しやすいです。



ノロウイルスに感染すると、吐き気や嘔吐、下痢が症状としてあらわれます。



感染力が非常に強く、嘔吐物や下痢便に含まれるウイルスから集団感染しやすいです。

感染しないために… 「食中毒予防」「嘔吐物などの適切な処理」が大切

トイレ後や調理前、食事の前後は手洗いをしましょう。

洗剤での十分な洗浄や熱湯消毒などを行い調理器具を清潔に保ちましょう。

嘔吐物などは速やかに処理した後、次亜塩素酸ナトリウムで消毒しましょう。

   次亜塩素酸ナトリウムは、家庭用漂白剤を薄めることで代用できます。

丹後地域でも、新型コロナウイルス感染症・インフルエンザの感染者が連日、報告されています。3学期も引き続き、朝の健康観察をよろしくお祈りします。



そろそろ

花粉が
飛ぶ時期です



花粉症の季節が近づいてきました。2月頃からスギやヒノキの花粉が多く飛散します。気象予報などで花粉飛散量の最新情報をチェックしながら、花粉症に備えましょう。



花粉症セルフチェック



目のかゆみや、涙が出る。



目が充血している。

透明でサラッとした鼻水が出る。



鼻づまりがある。

くしゃみが連続して出る。

上記の症状が2週間以上続いている。

どれか1つでも
チェックがついたら、病院を受診
することをおすすめします。



始めよう /

花粉症 対策

花粉を99%カットする 魔法のマスク

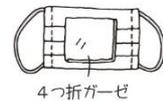
花粉症の原因は、花粉を鼻や口から吸い込んでしまうこと。

ところが、マスクに“ある工夫”をするだけで、花粉を吸い込む量を99%カットできるのです。

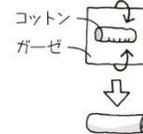
花粉症対策に、
ぜひ作ってみてください。

作り方

- 10cm ほどの正方形に切ったガーゼを2枚用意する。
- 不織布マスクに、①のガーゼ(1枚)を4つ折りにしてあてる。
- 化粧用のコットンを丸め、①の残りのガーゼでくるむ。
- ③を鼻の下にあてる。
- ②のマスクをつける。



4つ折ガーゼ



コットン
ガーゼ

受診状況のアンケート、ご協力ありがとうございました。

2学期の終業式にお渡しした「受診状況のアンケート」に御回答いただきありがとうございました。今後もお子さまの体調を把握させていただくため、健康診断の結果をうけて受診された際はお知らせください。

保健行事予定 - 2月の体重測定 -

- | | | | |
|-------|---------|-------|--------|
| 1日(水) | 中学部 | 6日(月) | 小学部高学年 |
| 2日(木) | 高等部5~8組 | 7日(火) | 小学部低学年 |
| 3日(金) | 高等部1~4組 | | |

