



ほけんだより



R2.8.31 福井南 特別支援学校 保健室

今年の夏休みはいつもより短かったですが、しっかり休養はできましたか？2学期は、宿泊学習や修学旅行など、行事が盛りだくさんです。感染症に気をつけながら体調を整えておきましょう。

9月の保健目標

きそくただ せいかつ
規則正しい生活をしよう

夏休み、だらだら過ごしてしまって、まだ休みモードのまま…という人、まずは早起きをするところから始めてみませんか？早起きをすると、自然と夜は早く眠くなります。生活リズムを整えて元気な体を作り、感染症や熱中症を予防しましょう。

休みモードから学校モードへ

朝の習慣をシフト!



まずは朝10分早くおきてみる



朝、バタバタしないよう前の日に準備しておく



朝食後は出なくても便座にすわってみる



睡眠時間は大事
夜は早く寝る

おうちの方へ

新型コロナウイルス感染症予防対策についてのお願い

県内でもお盆あたりに一旦おさまったかのように見えてましたが、最近陽性者が増えており、未だ気を抜けない状況です。本校でも引き続き感染症予防に努めて参ります。改めて、御家庭での感染症予防についてお願いします。

①登校前の健康観察をお願いします。

御家庭での健康観察表を継続していきますので、毎朝検温と風邪症状の有無のチェックをお願いします。また、同居者の健康状態も併せて御記入ください。

②風邪症状がある場合は登校を控え、自宅で休養してください。

原則として、発熱の有無に関わらず、風邪症状がある場合は登校を控え、自宅で休養をお願いします。(欠席扱いにはなりません) 修学旅行や校外学習等で施設を利用する場合、体調不良者は入館できない場合があります。当日風邪症状で参加出来ないとならないよう、体調を整えていただきたいと思います。

また、学校で風邪症状が見られた場合、お迎えの連絡をさせていただきます。

③御家族が陽性、または濃厚接触者とわかった時は、すぐに学校まで御連絡ください。

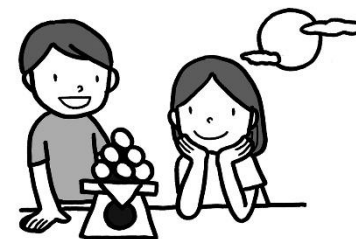
また、上記に付け加え、保健所に相談した結果等により、検査を実施するよう指示があった場合も学校へ連絡をお願いします。

こんげつ ほけんぎょうじ 今月の保健行事

8月25日～9月4日：身体計測…しんたいけいそく ぜんいん 全員

2日(水)夏休み明け検診…なつやす あ けんしん こうとうぶ 高等部

8日(火)夏休み明け検診…なつやす あ けんしん しょうちゅうがくぶ 小 中学部



スポーツ飲料の持ち運びにご注意ください

まだまだ暑い日が続きますね。夏休み明けの1週間に熱中症のような症状で保健室へ来室する生徒が毎日見られました。保健室では体を冷却しながら経口補水液を飲んで、経過を観察しています。



熱中症対策としてスポーツ飲料や経口補水液を準備されている御家庭も多いかもしれません。そんなスポーツ飲料を水筒などに入れて持ち運ぶ際、注意していただきたいことがあります。

スポーツ飲料や乳酸菌飲料、炭酸飲料などの酸性の飲み物を水筒、やかんなどの金属製の容器に入れると、飲み物の中に金属が溶け出すことがあります。特に、容器の内部にサビや傷があると、もともと飲み物が直接触れない部分が露出します。そこに酸性の飲み物を入れると、金属が過剰に溶け出し、中毒を起こす可能性があります。

容器の内部にサビや傷がないか、使用前に内部をよく確認することが必要です。また、古くなった容器は劣化して内部が破損していることがあるので、定期的に新しいものに交換できると良いでしょう。水筒を洗う際に、一度確認してみてください。

