ほけんだより 1月

R4.1.14　福井南特別支援学校　保健室

みなさん楽しい冬休みを過ごすことができましたか？雪が降り、学校でも「さむーい！」という声をよく聞きます。着るものを工夫したり、体を動かしたりして、寒さに負けずにがんばっていきましょう！

1月の保健目標

かぜやインフルエンザを予防しよう

かぜやインフルエンザなどの感染症が流行する季節になりました。休み明け、せきやくしゃみが出る人はいませんか？マスクをつけていても、小さな飛沫がマスクを通り抜けることがあります。まわりの人からはなれ、顔をそむけるなどのせきエチケットを守りましょう。

マスクをつけていても…せきエチケット

せき・くしゃみをするときは…

まわりの人から1m以上はなれて顔をそむける

ハンカチやティッシュで鼻と口をおさえる

とっさのときは服のそでなどでカバーする

手でおさえたり鼻をかんだあとは手をあらう

１日を元気にスタートできる『モーニングセット』！

冬休み中に生活リズムがみだれてしまった人は、早めにリズムを切り替えましょう。

早起きして、時間によゆうをもつ

朝ご飯を食べる

トイレに行く

1月の保健行事

１２～２０日：身体測定･･･各学部
１７～２１日：手洗い週間
２１日（金）：学校環境衛生検査
（水質・照度・空気検査）

おうちの方へ　感染症予防対策についてのお願い

１月１３日、福井県に新型コロナウイルス感染症における感染拡大警報が発令されました。３学期も引き続き、手洗いや換気、消毒の徹底など感染症予防に努めてまいります。御家庭でも感染症予防について御協力をお願いします。

①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。

毎月配付している健康観察表に、毎朝検温と風邪症状の有無のチェックをお願いします。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。また、同居の御家族に風邪症状がみられる場合も登校を控えてください。（欠席扱いにはなりません）必要に応じてかかりつけの医療機関や受診・相談センター（0776-20-0795）に電話で相談をお願いします。

登校後に風邪症状が見られた場合は、お迎えの連絡をさせていただきます。

②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。

医療機関や受診・相談センターに相談した結果等により、PCR 検査を実施することになった場合もすぐ学校へ連絡をお願いします。また、県外の方と接触があったことなどにより、不安のある方は、無症状の県民の方を対象に１月末まで無料で PCR 検査、抗原定性検査を行っています。福井県 HP に実施している医療機関など詳細が掲載されていますので、御覧ください。