ほけんだより

R5.10.6　福井南特別支援学校　保健室

最近は涼しい時間が増えて、秋を感じられる季節になりました。この時期は朝晩と日中の気温差が大きく、体調を崩しがちです。気温が低くなる日には上着を用意するなど、衣服を調節しましょう。

10月の保健目標
目を大切にしよう

テレビ、ゲーム、タブレット…画面を長時間見続けると、目も疲れてしまいます。

10月は、目に優しい生活をしてみましょう！

10月10日は目の愛護デー　目に優しい生活を！

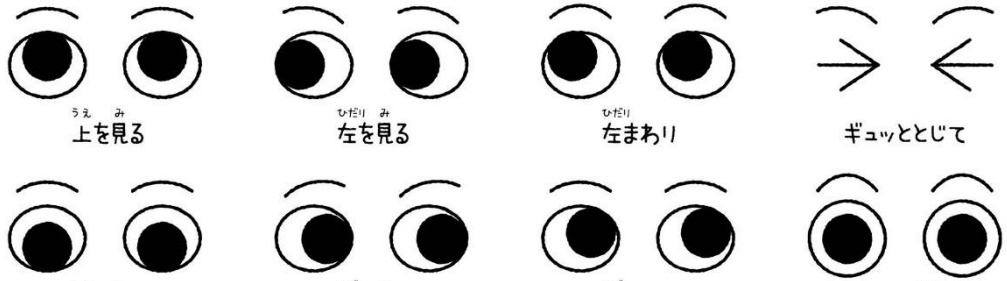
メガネ、コンタクトは自分の度にあったものに

ゲームやスマホの見すぎに注意

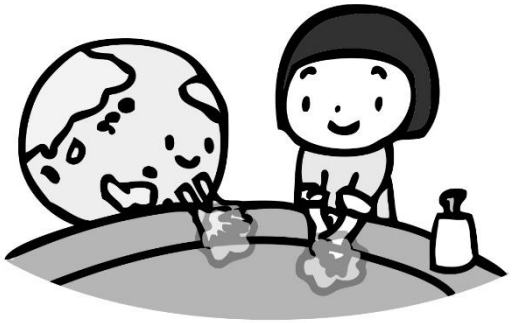
たまには遠くの景色を眺めてリラックス

目が疲れたときは蒸しタオルなどで温める

やってみよう！目の体操



10月15日 世界手あらいの日



石けんと流水できれいに手を洗いましょう！

正しい薬を飲むタイミングクイズ

1「 食前 」

▶ 食事の〇時間

～〇〇分前。

2「 食後 」

▶ 食事の〇〇30分以内。

3「 食間 」

▶ 食事と食事の間での

食事の〇時間後。

こたえ…　①1、30　②あと　③2

10月の保健行事

2(月)～11(水)	体重測定	：	各学部
12（木）	歯科検診	：	小中学部
19（木）	歯科検診	：	高等部
24（火）	内科相談	：	希望者

おうちの方へ　インフルエンザについて

保護者の皆様にはいつも感染症予防に御協力ありがとうございます。今年は本県でも例年より早くインフルエンザの流行期に入りました。インフルエンザの出席停止期間についてお伝えします。

発熱期間 ＼ 経過日数	0日（発症した日）	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
● 2日間	発熱	発熱	解熱	解熱	解熱	解熱	登校可	
● 3日間	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱	解熱	登校可	
● 4日間	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱	登校可	
★ 5日間	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱	登校可

発熱　解熱　登校可　※「発症した日」は発熱した日をさします。

○ 出席停止期間：**発症後５日を経過し、かつ解熱後２日経過**するまで

●：お子様がインフルエンザと診断された場合には、発熱した日を０日として、**５日間自宅療養**をお願いします。

★：発熱期間５日以上に延びた場合には、解熱後２日間経過するまで自宅療養をお願いします。

インフルエンザと診断された場合には、発症日などを学校に御連絡ください。

これまでに引き続き、新型コロナウイルス感染症につきましても、陽性となった場合には学校に御連絡をお願いします。