

ほけんだより 2月

令和2年 2月 3日発行
宮城県立古川支援学校保健室

2月4日は立春。暦の上では春ですね。ハウス栽培かと思いますが、スーパーでタラの芽の天ぷらが売られていて、春が近づいてきたなと感じました。

とはいえ、まだまだ寒い日が続きます。気温や室温にあった衣服の調節、冬でもこまめな水分補給、うがいや手洗いで元気にあたたかい春を迎えましょう！！



2月・3月の保健目標

「うがいや手洗いをしよう」



手を洗ったあとは清潔なハンカチやタオル、ペーパータオルで拭こう！

インフルエンザ！お薬飲んだら、熱が下がって元気になったよ！
どうしてすぐに学校に行けないの？

インフルエンザの出席停止期間



発症した後5日を経過し、
かつ 解熱した後2日を経過するまで

※医師が感染のおそれがないと判断した場合は、これより早い時期でも登校可能



「解熱した後、②日を経過するまで」のわけ

インフルエンザウイルスに感染すると、1～3日の潜伏期間の後、急に発症（発熱）します。感染した人からウイルスが出るのは、発症前の1日と、発熱の期間（3～5日くらい）、そして解熱後2日間くらいです。



「発症した後、⑤日を経過」のわけ

インフルエンザの治療薬を服用すると、ウイルスが残ったままでも2日くらいで熱が下がることがあります。この場合、解熱後2日を過ぎても感染力が続くため、「発症した後、5日を経過」するまでは出席停止です。

まだまだ感染症に注意！！

感染は広がっていませんが、本校でも1月にインフルエンザ等で出席停止になった人が数名います。ウイルスや細菌に負けない強い体になるためにも、よく寝て、バランスよく食べ、体を動かしましょう！それから、冬もこまめな水分補給が大切です。

なんだかいつもと違う、だるい、のどが痛いかもというときには、無理せず、ゆっくり休みましょう。無理をすると、治りが遅くなったり、ひどくなったりします。急な発熱の時には病院を受診するようにしましょう。

そして、今話題のコロナウイルスですが、過剰に心配することなく、手洗いやマスクの着用を含む咳エチケットなどいつもの感染症対策が大切です。詳しくは、内閣官房新型インフルエンザ等対策室HP(下記URL)の「新型コロナウイルスに関連した感染症対策に関する対応について」をご覧ください。

https://www.cas.go.jp/jp/influenza/novel_coronavirus.html

冬の健康 そととなか



保護者の方へ

お忙しい中、がんばり表や歯みがきカレンダーへのご協力、受診状況をお知らせいただきありがとうございます。

奥歯や歯と歯の間、歯と歯ぐきの境目はみがき残しやすいところとしてよく言われていますが、前歯のみがき残しも意外と多いです。前歯の裏側までしっかりと歯みがきできたか、声掛け等をお願いします。

