

ほけんしつ

No.10

H30. 12. 3
所沢特別支援学校
ほけんしつ



早いもので、今年も残すところ1ヶ月となりました。

11月10日に行われたトコトコフェスティバルは、とてもにぎやかでしたね。ステージ発表や作業班販売、作品展示など、みなさんの普段のがんばりを見ることができて、とても感動しました！

これから迎える冬休みはクリスマス、お正月とごちそうを食べる機会が増える時です。食べすぎには十分気をつけて、元気に年末年始をすごしてください。

登校しても大丈夫？こんなときは登校を控えましょう

いつも家庭や学校生活の中で行っている健康観察ですが、これからの時期は特にこまめに、ていねいに行う必要があります。子どもたちは、教室で・バスで・放課後等デイサービスで、色々な場所で集団生活を送っており、感染症があっという間に広がってしまうことがあります。自分が感染しない・感染源にならないために、下のチェックリストを参考に健康観察を行い、いつもと違う症状がある場合には、ゆっくり休養をとるようにしてください。



発熱

※発熱期間と同日の回復期間が必要です

- 朝から37.5℃を超える熱がある
- 元気がなく、機嫌が悪い
- 食欲がなく、朝食・水分がとれない
- 24時間以内に解熱剤を使用している
- 24時間以内に38℃以上の熱がでていた

せき

- 夜間、しばしばせきのために起きる
- ゼーゼーしたり、呼吸困難がある
- 呼吸が速い
- 37.5℃以上の熱をともなっている
- 元気がなく、機嫌が悪い
- 食欲がなく、朝食・水分がとれない
- 少し動いただけで、せきがでる

嘔吐

- 24時間以内に2回以上の嘔吐がある
- 嘔吐にともない、いつもより体温が高め
- 食欲がなく、水分もほしがらない
- 元気がなく、機嫌が悪い
- 顔色が悪く、ぐったりしている

下痢

- 24時間以内に2回以上の水様便がある
- 食事や水分をとると、下痢がある
(1日に4回以上の下痢)
- 下痢にともない、体温がいつもより高い
- 朝、排尿がない

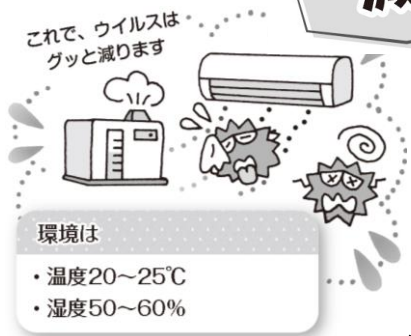
学校生活の中でも常に健康観察を行い、高熱ではなくても明らかに体調が悪く、学校での活動が続けられないと判断した場合には、お迎えのご連絡をさせていただきますので、ご了承ください。

■3つのステージでインフルエンザを予防しよう!



ほおん かじつ よわ
保温・加湿で弱らせる

インフルエンザ
ウイルスが苦手
なのは高温多湿。
湿度50%以上
だと、感染力は
弱くなり、寿命
も短くなります。



ウイルスを減らす

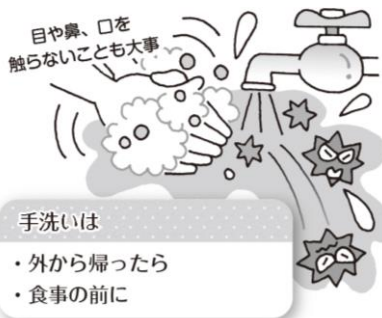
かんき おだ
換気で追い出す

くしゃみやせきで
飛び散ったウイル
スは、暖房で乾燥
した部屋を漂っ
ているので、窓を
開け、換気で追
い出しましょう。



てあらいでシャットアウト

ウイルスがついた
ものを触った手で、
目や鼻、口などを
触ると、ウイルス
が体の中に入って
しまいます。そう
なる前に手あらい
で流しましょう。



ウイルスを入れない

マスクでガード

ウイルスの感染の
多くは、くしゃみや
せきで飛び散った
ウイルスを吸い
込むことです。
感染している人は、
マスクをするのが
エチケットです。



せんもう おだ
線毛で追い出す

のどから肺までの
通り道には、線毛
が並んでいます。
口や鼻から入って
きたウイルスを、
運動会の玉送り
のように外へ外へ
と運びます。



ウイルスと戦う

めんえきりょく
免疫力でやっつけ

体に入ったウイル
スは、細胞を乗っ取
り次々と増えます。
そうすると色々な
免疫細胞が協力
して、ウイルスを
攻撃し、追い出し
てくれます。



校内では「インフルエンザの予防接種をしてきた」という人がチラホラ。感染拡大防止に向けた取り組み、ありがとうございます。予防接種で絶対にインフルエンザを予防できるというわけではありませんが、インフルエンザに対する免疫力を上げるためには有効な手段です。接種する場合は接種時期や回数など主治医等とよく相談してください。