












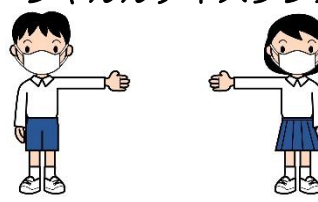


ほけんだより 1月号



千葉大学教育学部附属特別支援学校 令和4年1月

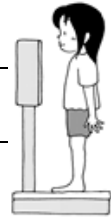
あけましておめでとうございます。2022年がスタートします。みなさんは今年がんばってみたいことなど計画しましたか？先生はユーチューブで紹介されているストレッチの動画を毎日寝る前に20分くらいやってみることにしています。眠りが深くなり、感染症と戦う力が強くなるはず。疲れていると途中で寝てしまうので、今年最後まで頑張りたいと思います！みなさんも体のためがんばっていることなどあれば、ぜひ教えてください！今年もオミクロン株の広がり等、感染症との戦いは続きますが、一緒にできることを続けていきましょう。



1 かつの ほけんもくひょう	かんせんしょうをよぼうしよう	
<p>てあらい せっけんをつかって こまめに洗いぬいで</p> 	<p>マスク ひまつかんせんぼうし ・ほおんほしつ</p> 	<p>うがい こまめに</p> 
<p>はんかち・ティッシュ いつもみにつけておきましょう</p> 	<p>かんき よごれたくうきを おいだしましょう</p> 	<p>ひとごみをさける</p> 
<p>すいみん かんせんしょうとたたかう ちからをつけます</p> 	<p>うんどう かんせんしょうとたたかう ちからをつよくします</p> 	<p>えいようバランス すいぶんほきゅう</p> 
<p>ソーシャルディスタンス</p> 	<p>あたためる かんせんしょうとたたかう ちからがよくなるはたらきます</p> 	<p>たのしいというきもち・えがお かんせんしょうとたたかう ちからをたかめます</p> 

1月の保健行事

日時	対象	内容
12日(水)午前	小学部	発育測定
13日(木)午前	中学部	発育測定
14日(金)午前	高等部	発育測定
13日(木)午前・20日(木)午前・27日(木)午前	SC 喜多先生来校	SC(スクールカウンセラー)・SSW(スクールソーシャルワーカー)の先生のカウンセリングを受けたい場合は、担任・養護教諭までお知らせください。
13日(木)午後	SSW 山田先生来校	



感染症にかかった際の注意

コロナウイルス以外の感染症も流行する時期となりました。たくさんのお子どもたちが共に活動する場である学校では、感染症流行のリスクが非常に高いです。

感染症の流行防止のため、本校では、入学説明会や、昨年度の最後にお配りした「学校保健について」でもお知らせした通り、指定された感染症の診断を受けられたお子さんが、登校を再開する際には、「登校許可証明書」の提出をお願いしております。なお、インフルエンザに関しましては「登校許可証明書」の代わりに「療養報告書」と「調剤明細書の写し または 診断書」を提出していただいております。

子どもたちが元気に学校生活を送ることができるよう、校内感染防止にご協力をお願いいたします。詳細につきましては、本校のHPのお知らせの中にあります「学校保健について」をご一読ください。

カゼ・ひきはじめの注意

<p>無理をせず体を休ませることを心がけましょう。</p>  <p>早め早めの対策が、早く元気になるためのカギ。温かくしてゆっくり休もう。</p>	<p>しっかり食べて栄養をとりましょう。</p> <p>特にビタミンCをとりましょう!</p> 	<p>室内の温度・湿度にも気を配りましょう。</p>  <p>湿度は70%前後</p> <p>温度は21~24℃</p>
<p>急な高熱、ひどい頭痛や筋肉・関節の痛み... こんな症状のときは インフルエンザかも!?  早めに病院へ行き治療を受けましょう。</p>		

カゼ・インフルエンザを予防するには湿度が高いとよいと言われますが、現在、新型コロナウイルス感染症対策で常時換気をする中では難しく、コロナ対策で有効と言われている湿度40%を目標としております。今年度はコロナ対策の予算で各教室に加湿器、各学部でCO2モニターを購入することができました。CO2モニターは換気の状態がわかります。集会の時などモニターを見て気を付けていますが、冬場の換気はどうしても寒くなりますので、調節のできる衣服の準備をお願いいたします。