

ほけんだより



9月号
千葉大学教育学部
附属特別支援学校

みなさんは、どのような夏休みを過ごしましたか？ニュースでは感染拡大の話が多く、不安な気持ちになる事も多かったかもしれません。コロナ禍での夏休みも3回目になったので、感染対策を取りながら楽しく過ごしているといいなと思っています。（夏休みのしおりをを見せてもらうのを楽しみにしています）第7波はオミクロン株BA.5に置き換わり、伝搬性（うつす力）が高くなったため、身近で感染を聞くことも多くなったようです。私たちができる感染予防としては、9月の保健目標「規則正しい生活をしよう」があります。十分な睡眠・適度な運動（まだまだ熱中症の注意も必要です！）・バランスの取れた食生活は、自律神経を整え、コロナウイルスに対する抵抗力を高めることにつながります！夏休み中に「はやねはやおき おてつだいカレンダー」を書いてもらいましたが、9月からも元気に学校に来られるよう、毎日規則正しい生活を送りましょう。小学部・高等部は宿泊もあるので早くリズムを取り戻しましょうね！

9かつのほけんもくひょう

きそくただしせいいかつをしよう

けかをよぼうしよう

できていることに をしてみよう！ 全部に がつくにはどうしたらいいかな？

<p>まいにちおなじかんに 毎日同じ時間に おきる</p>	<p>あさ 朝ごはんを しっかり食べる</p>	<p>まいにち 毎日など ていきてき 定期的に うんちがでる</p>
<p>うんどう 運動をする</p>	<p>おかしは き 決まった時間に じかんに 食べる</p>	<p>よふかしをせず ぐっすり眠る</p>
<p>すきらいなく 好き嫌いなく食べる</p>	<p>うんどう まえ 運動の前は じゅんびたいそう 準備体操をする</p>	<p>つめは みじか 短く き 切っている</p>
<p>スポンのすそ、 シャツのそでは なが 長すぎない</p>	<p>くつのサイズは ピッタリ！！</p>	<p>まわりをよく見て歩く み ある</p> <p>ひともの 人や物に ぶつからないように</p>

コロナウイルス感染症対策について



全国的に感染状況が高止まり傾向の状況などから夏休み明けは一旦感染対策レベルが3になります！
マメールや文書をご確認ください。

＜オミクロン株 BA.5 の特徴について＞

①いつものかぜやインフルエンザっぽい症状が多い。

いつものかぜよりはのどの痛みやだるさが強い人もいる。味覚・嗅覚の異常は少なくなっている。

②年齢によって症状が違う 子ども（10才未満）は38℃以上の高熱がやすい（約60%）

高齢者（70才以上）は発熱する人が少ない（訳15%）

③子ども（2～12才）は熱性けいれんを来すことが多い。後遺症を残すことは非常にまれ。

④重症化する頻度は従来と比べて増えてはいない。重症化するタイミングが早くなっている（7日→3日以内）
病毒性が低下したというよりは、ワクチンの効果と考えられている。

⑤潜伏期間は平均3日。2～4日でよくなることが多い。

諏訪中央病院玉井道裕医師「新型コロナウイルス感染をのりこえるための説明書」より

HPに全文の資料があり、大変分かりやすいのでぜひご覧になってください。

※新型コロナウイルス感染症への感染や濃厚接触者として療養・待期間が終了した際、医療機関や保健所が発行する検査結果を証明する書類の提出は必要ありません。



学校への連絡には、「受診連絡票」の活用をお願いいたします。コロナ関係に限らず、夏休みの受診でかかりつけ医の指導やOT・PTなどでアドバイスされたことの共有などに使用していただければと思います。

熱中症の対応について

夏休み後もまだまだ熱中症が心配される時期です。本校では暑さ指数（WBGT）を測定し、朝の運動のレベルなどを決めるようにしています。また、運動時には距離を取ってマスクを外すようにしております。

熱中症予防にはこまめな水分補給も大切ですので、水筒を忘れないよう、ご家庭でもご協力をお願いいたします。



9月の保健行事

日時	対象	内容
5日（月）午前	高等部	発育測定
6日（火）午前	中学部	発育測定
7日（水）午前	小学部	発育測定
1日（木）・15日（木） 22日（木） 9:30～13:30	SC 滝村先生来校	SC（スクールカウンセラー）の先生に相談したい、話を聴いてもらいたい場合は、担任・養護教諭までお知らせください。カウンセリングの時間は児童生徒が30分。保護者が45分が目安になります。気軽に声をかけてください！
15日（木） 9:30～16:30	SSW山田先生来校	お子さん・保護者の方の学校生活や家庭生活について一緒に考えてもらいたい時などご利用ください。担任や養護教諭までお知らせください。



