

ほけんだより



11月号
千葉大学教育学部
附属特別支援学校

後期の始業式で生徒会長が「スポーツの秋・読書の秋・芸術の秋・食欲の秋、何を頑張りますか？」とお話してくれました。更に充実した秋にするためにも健康管理は重要です！今準備の真ただ中のきらきらハートのふよう祭の大成功も祈っています。文部科学省からの通知では、この冬、夏よりもっと多くのコロナウイルス感染症患者が出ること、コロナウイルス感染症とインフルエンザとの同時流行が心配されています。それを見越して予防接種を進めているご家庭も多いようです。学校としては、登校時の健康チェックをしっかりと、体調不良者は家で休ませていただくよう引き続きお願いしていきます。また、学校でもCO2モニターを活用した換気の徹底に取り組んでいきます。



11がつの
ほけんもくひょう

さむさにまけない
からだをつくろう！

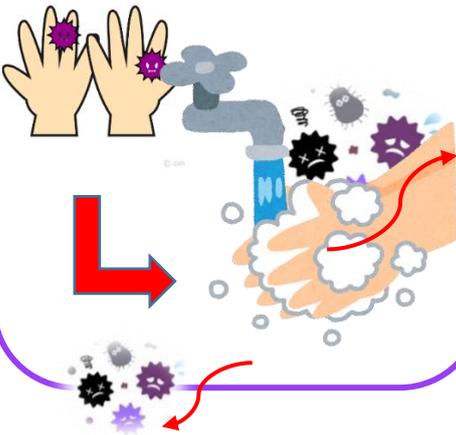


かんせんしょう ようじん
感染症にご用心



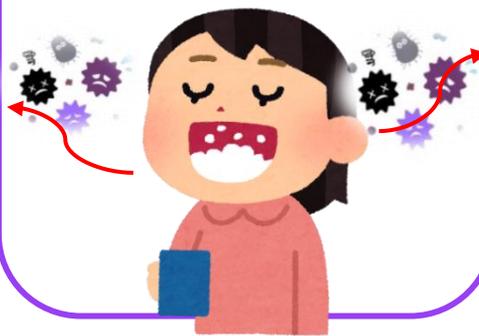
コロナウイルス感染症、かぜや、インフルエンザなどの「人から人へうつる病気」のことを「感染症」と言います。感染症は、ばい菌やウイルスがみなさんの体の中に入って、増えることでうつります。では、ばい菌やウイルスが体に入らないようにする、体の中で増やさないようにするためにはどうしたら良いのでしょうか？

て
手をあらう



うがいをする

※今はおうちでしましょう



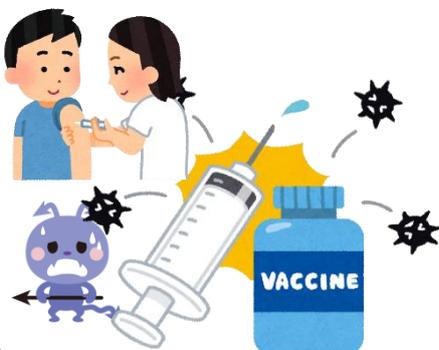
マスクをする



あ
まどを開ける

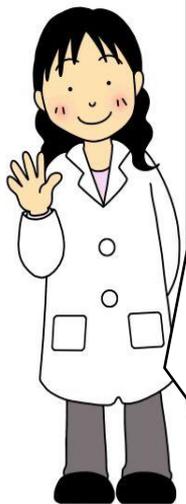


よぼうせつしゅ
予防接種をする



つめをかまない





今秋以降の感染拡大期における感染対策について！

新型コロナウイルス感染症対策分科会より感染対策の例が出されています参考にしてください

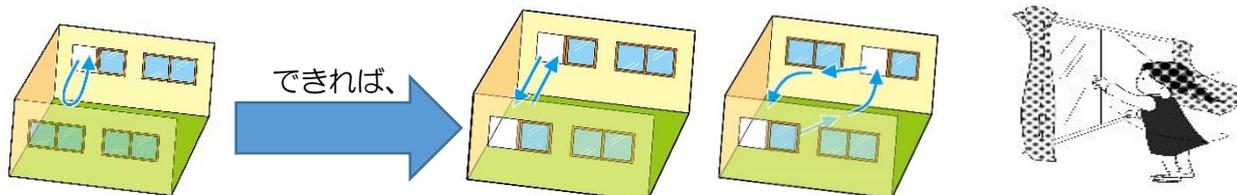
- ☞ 発熱に限らず、咽頭痛や咳、頭痛等、普段と異なる症状がある場合は登校を控えることを徹底するとともに外出を控える。
- ☞ 運動会、修学旅行等の学校行事や部活動等でのクラスター事例が報告されている。適切な感染対策（場面に応じた適切なマスクの着脱、換気の実施等）のもとで実施して差し支えないが、発熱に限らず、咽頭痛や咳、頭痛等、普段と異なる症状がある場合は参加を控える。
- ☞ 学校内で換気が不十分だったこと等により、感染が拡大した事例も報告されている。CO2センサーも活用しながら冷暖房使用時でも窓開けやサーキュレーター等により換気を実施する。
※必要な換気量を確保するため、CO2濃度を1,000ppm以下に維持することが望ましい。

11月9日は「いい空気(いいくいき)」の日

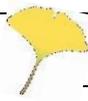
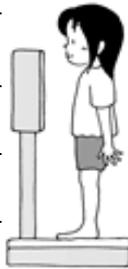
1回の咳で約10万個、1回のくしゃみで約100万個のウイルスが空気中にばらまかれます。閉めきった部屋の中は、すぐにウイルスでいっぱいになります。その上、空気が乾燥すると、ウイルスの水分が蒸発して軽くなるため、ばらまかれたウイルスは空気中を浮遊し続けます。同じ部屋の中にいる人は、その空気を吸い続けることになり、感染してしまいます。(飛沫感染、マイクロ飛沫感染)換気して、汚れた空気を外へ追い出しましょう。部屋を閉めきっているときは、1時間に1回は換気をするようにしましょう。

☆上手に換気をするポイントは、風の通り道をつくること

窓を一カ所開けただけでは空気が流れません。必ず、空気の入口と出口をつくります。その際、できる限り、入口と出口は近づけすぎず、可能なら対面や対角線上に開放すると、部屋全体に空気の流れをつくることができ、効果的です。



11月の保健行事

日時	対象	内容
16日(火)午前	高等部	体重測定 
17日(水)午前	中学部	体重測定
18日(木)午前	小等部	体重測定 
21日(月)13:00~	希望者	精神科学校医による健康相談 

10日(木) 午前・16日 (水) 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、話を聞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!
17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。