



# ほけんだより 2月号



千葉大学教育学部附属特別支援学校 令和4年2月

保健だより1月号を出して1か月もたない間に新型コロナウイルス感染症の流行が急拡大しております。学校でも、更なる感染対策を講じ、お手紙や学校だよりでお知らせしているところです。新しい感染者を出さないため、まずは風邪症状がある方の登校を控えるようお願いしております。鼻水などの症状で、アレルギーである場合などはチェック表に記入したら担任までおしらせください。

2月は、生活習慣病予防月間であることから保健目標になっていますが、現在の状況を受けて1月から引き続き感染症予防も目標にしていきます。

## 2がつのほけんもくひょう

## せいかつしゅうかんびょうをよぼうしよう

1月のほけんもくひょうでお知らせした「かんせんしょう」はうつるびょうき。うつらないほうぼうなどべんきょうしましたね。2月の「せいかつしゅうかんびょう」はうつらないびょうきのなかまで、まいにちのせいかつのつみかさねなどでおこるびょうきです

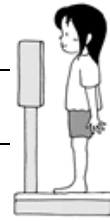
せいかつしゅうかんびょうをよぼうしましょう。

<p>はやね・はやおき</p>	<p>バランスよいしょくじ</p>	<p>うんどう・おてつだい</p>
<p>よくかむ</p> <p>30かい</p>	<p>はみがき</p> <p>(むしばやししゅうびょうもせいかつしゅうかんびょうです)</p>	<p>おかしはたべすぎない (あまいもの、しょっぱいもの、あぶらのおおいものにちゅうい)</p>
<p>すいぶんほきゅうはおみずで (あまいのみものにちゅうい)</p>	<p>ちょうみりょうをかけすぎない (こいあじつけにちゅうい)</p>	<p>テレビ・ゲーム・スマホはじかんをまもる (よる、ねるまえは、やらない)</p>
<p>せいかつリズム (できるだけ、おなじじかんにおきる・たべる・ねる)</p>	<p>1ねんに1かい けんこうしんだんをうける</p>	<p>ストレスをためない</p>

## 2月の保健行事

※学部の中で感染防止対策を行いながら実施します。

日時	対象	内容
8日(火) 午前	小学部	発育測定
9日(水) 午前	中学部	発育測定
10日(木) 午前	高等部	発育測定
10日(木) 午前 2 4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。
10日(木) 午後	SSW 山田先生来校	



### 2月は生活習慣病予防月間です

ふだんの生活で続けている習慣が原因で起こる病気を「生活習慣病」といいます。以前は成人病といわれ、大人がかかる病気だと考えられていましたが、近年は、食生活の変化、外遊びの減少、就寝時刻が遅くなったことなどにより、小学生以下のこどもでも、生活習慣病になる人が増えてきました。自覚症状がないまま進行し、気づいてからの治療はとても困難です。長年の生活習慣を大人になってから変えることも、大変です。こどものときに身につけた生活習慣が、生涯にわたる健康の土台となります。将来の健康を育てていきましょう。代表的な疾病に肥満症・脂質異常症・高血圧・Ⅱ型糖尿病・一部のがんなどがあります。



## コロナウイルス感染症対策における検査キットについて

千葉大学の産業医の先生より、今後市販の検査キットを用いる方が増えると考えられるとのお話があり、その際の注意点を伺いました。

①市販キットは診断用ではなく、あくまでも目安。②市販キットの品質は製品によって大きく差がある。③症状があれば検査、ではなく、症状があれば休む。④軽症のCOVID-19は、まさしく、風邪である。現在、風邪症状からコロナであるか否かを判断するのは大変難しいと考えられます。また、各検査の特徴を挙げてみます。参考にしてください。

<厚生労働省 HP より検査の違いについて> ※抗体検査は過去の感染を調べる際に適しています

検査種類	抗原定性検査	抗原定量検査	PCR検査
○調べるもの	ウイルスを特徴づけるたんぱく質(抗原)	ウイルスを特徴づけるたんぱく質(抗原)	ウイルスを特徴づける遺伝子配列
○精度	検出には、一定以上のウイルス量が必要	抗原定性検査より少ない量のウイルスを検出できる	抗原定性検査より少ない量のウイルスを検出できる
○検査実施場所	検体採取場所です実施	検体を検査機関に搬送して実施	検体を検査機関に搬送して実施
○判定時間	約 30 分	約 30 分 + 検査機関への搬送時間	数時間 + 検査機関への搬送時間