

ほけんだより 1月

愛知県立岡崎聾学校
令和5年1月11日



あけまして
おめでとう
ございます

新しい1年が始まりました。今年の干支は「うさぎ」ですね。うさぎはぴょんぴょんと跳ねる姿から「飛躍」の意味が込められることもあるそうです。新たな目標を立てて、新年を迎えた人も多いと思います。みなさんにとって「飛躍」の1年になるよう、保健室から応援しています。

1月の保健目標

『室内の換気に注意しよう』

寒くても換気しよう



換気をしないと…

体調不良になりやすい

空気中の二酸化炭素の量が多くなると、頭痛や吐き気、息苦しさなどが現れることがあります。



感染症にかかりやすくなる

ウイルスが空気中に漂ったままになります。カゼなどの感染症を引き起こしやすくなります。



アレルギーを発症するかも

ホコリやダニ、カビなどがたまるので、吸い込んでアレルギーを発症するおそれがあります。



換気のポイントは “空気の流れ”



ここがポイント

短時間でもいいので換気する

ここがポイント

対角線上の2カ所まで空気の通り道を作る

「寒いから」と閉めきるの×。こまめに新鮮な空気を取り込みましょう

しんがた

新型コロナウイルスやインフルエンザ、ノロウイルスなど感染症に油断禁物！

かんせんしょう

ゆだんきんもつ

こんなときどうする？

急にゾクゾク寒気がしたら？

ウイルスなどの病原体の弱点は熱に弱いことなので、体内に入ってくると脳は体温をいつもより上げようとします。脳が決めた体温に上がるまで、寒気を感じてゾクゾクします。体温をすぐに上げるために、体をしっかり温めましょう。温かい服装や温かい飲み物を飲んでゆっくり休むのが1番です。



嘔吐した時の水分補給は？

嘔吐している時は腸の動きが悪くなっているため、急にたくさんの水分を飲むと悪化します。嘔吐からしばらく経ったら、最初はスプーン1杯から始めましょう。15分おきに少しずつ飲むのを続けて、1時間様子を見ながら、量を増やしていきます。

咳が出てつらいときは？

我慢するより、小さく細かく出すようにしましょう。体力の消耗を少なくできます。また、のどが乾燥すると出やすくなるので、部屋の湿度は60%以上にして温かい飲み物も飲みましょう。はちみつやキンカンなどおすすめです★



①感染源の除去

引き続き 感染予防を しましょう！



消毒や除菌でウイルスや細菌をやっつける。

②感染経路の遮断



マスクで感染を防いだり、手で洗いでウイルスや細菌を流す。

③抵抗力を高める



しっかり栄養をとり、ぐっすり寝て、適度に運動をする。



保護者の方へ

健康診断の結果より「受診のおすすめ」が配付されています。冬休みを使い受診された場合は「受診報告書」の提出をお願いします。まだ受診されていない場合は、早めの受診をおすすめします。

また、冬休み中の体調等について心配がある場合は、お知らせください。

