

ほけんだより



静岡聴覚特別支援学校
保健室 文責・栗田
令和6年1月11日



新しい年、そして3学期が始まりました。冬休みは、元気に楽しく過ごすことができましたでしょうか。

1月以降も、寒さに負けない丈夫な体を作り、感染予防対応をしながら、元気に毎日を過ごせますよう御協力をお願いします。

スイッチ!

冬休みモード >>> 学校モード

新学期が始まりましたが、お正月気分から抜け出せない人はいませんか？

冬休みで生活リズムが変わってしまった人は、3つのスイッチで学校モードに切り替えましょう。

スイッチ/①

早起き



決まった時間に起きて朝日を浴びましょう。早起きすると夜も自然と眠くなり、早寝にもつながります。

スイッチ/②

朝ごはん



体と脳が目覚め、1日のエネルギー源になります。菓子パンなどではなく、栄養バランスの良い食事を心がけて。

スイッチ/③

運動



寒いときこそ運動で体の中からポカポカに。体がほどよく疲れれば、夜もぐっすり眠れます。

こまめな水分補給で、かぜ予防!



空気が乾燥する冬ですが、冬は夏と比べ、水分補給をたいてい忘れてしまいがちです。体が水分不足になると、鼻やのども乾いてしまい、ウイルスが体の中に入りやすくなります。鼻が詰まって口呼吸をすることも良くありません。また、マスクをしていると、マスク内の湿度が上がり、喉が渇いていることを感じにくくなります。

冬ものどが渇く前に、のどを潤す量をこまめに取ることが大切です。

冬も水分補給が大切な3つの理由

1

のどや鼻の粘膜には、すごく細かい毛のようなものがびっしり生えています。びっくりですね。この名前が線毛で、ウイルスなどが鼻や口から入ってくると、ゆらゆら動いて外に追い出します。でも、水分が足りなくて粘膜が渇くと、線毛はうまく動けません。



2



体の中に入ってきたウイルスなどは、鼻水や痰と一緒に体の外に出されます。鼻水や痰のほとんどは水分です。

3



かぜやインフルエンザになったら、熱や下痢、おう吐で体から水分がたくさん出ます。

だから冬も、夏と同じくらい水分補給が大切なのです



マスクは、感染症を予防するためというよりも、感染症にかかってしまっている人のエチケットとして使います。

咳やくしゃみのしぶきが飛び散るのを防ぐ効果はもちろん鼻に付いたウイルスの広がりを防ぐ効果が期待できます。空気が乾燥しているときにはのどを潤すこともできるので、上手に使いましょう。

マスクを、正しく付けていますか。

顔の大きさに合ったサイズを確認し、できれば使い捨てできる不織布のタイプを選びましょう。

不織布のマスクは、ワイヤーがある方が上です。ワイヤーを鼻の形に合わせて曲げて、プリーツを広げ、鼻、ほお、あごにすき間がないようにしてつけることで、マスクの効果が上がります。

マスクを処分するときには、口に当たっていた面を内側にしてたたみ、耳掛けのひもで縛ることもマナーです。

マスクをきちんとつけよう



せきで3m、くしゃみで5mも、ウイルスが飛び散ります！



みんなで守ろう！「咳エチケット」

感染症にかかった人が咳やくしゃみをすると、ウイルスが勢いよく3～5m飛び散ります。感染の広がりのほとんどが、このしぶきによる「飛沫感染」で、「ぶっかけ感染」「ぶっかけられ感染」とも言います。

症状のある人はマスクをして、咳やくしゃみをするときには必ずティッシュなどで口と鼻を押さえ、使ったティッシュはそのままでなくビニール袋などに入れて捨てましょう。手で口を押さえたときには、すぐに石けんで手を洗いましょう。周りの人から1m以上離れ、顔をそむけてする習慣も付けましょう。

冬休みの通院状況について

冬休みに定期通院や病気等で通院をした場合は、「受診結果連絡票」へ記入して、緑のクリアファイルに入れて提出してください。新たに学校での内服が必要になった場合は、「与薬依頼書・見届け依頼書」への記入もお願いします。

用紙は、学校ホームページからダウンロードできます。

感染症にかかったときの連絡について

感染症にかかった場合は、様子を学校へお知らせください。

インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症と、その他の感染症の出席停止の様式は異なります。用紙は、学校ホームページからダウンロードできます。