



2月のほけんだより

平成28年2月10日
和歌山大学教育学部附属特別支援学校
養護教諭 鶴岡 尚子

ついにインフルエンザも流行期に入りました。本校でも高い熱が出ている人がいたり、風邪気味の人が自立ちます。規則正しい生活、うがい手洗いで風邪予防に力を入れましょう。



インフル 流行期に突入

正しい知識をもって、インフルエンザにかからないようにすること、かかった場合に適切な行動をして他の人にうつさないようにすることが大切です。

出席停止期間

12月号でもお知らせしましたが、「熱が下がって2日が経過していること」「発症後5日が経過していること」が登校開始の条件です。

インフルエンザは発症する1日前から、発症後5～7日頃まで周りの人にうつしてしまう可能性があります。特に発症してから最初の3日間くらいが最も感染力が高いです。

飛まつ感染

感染した人の咳やくしゃみ、会話中に飛んだ飛まつを吸い込んで感染します。



もし、かかってしまったら

対応 その1

外出をやめ、人にうつさない

流行期に38℃以上の熱が出るとインフルエンザの疑いあり。病院で診断を受けましょう。出席停止の間は外出禁止。できるだけ人との接触を避けましょう。

対応 その2

ほかの家族と部屋は別に

家庭内での感染を防ぐため、かかった人の部屋をほかの家族がいる部屋と分けます。難しい場合は、距離を離すだけでも効果があります。

看病する人はできるだけ一人に決めて、かかった人と接する時はマスクを着け、接触後は手をよく洗いましょう。



「あれ…？」と思ったら、まず検温！

「いつもと何か違うなあ…」と、少しでも普段と違う感じたら、まずは熱を測りましょう。

脇のくぼみに下から体温計の先を入れ、ピタッと脇をとじる。

上から入れると、正確な体温が測れません。

小学部 げんき作戦 実行中！

小学部の子どもたちに「食」と「運動」が健康に結び付いていることを伝えるために、げんき博士とロボットがやって来ました。



栄養は信号みたいに3色のグループに分けられるよ。

“元氣”のものは、栄養と運動だったんだね！

ロボットに栄養をあげるね！

日曜参観で再び登場。前回の栄養の復習をしてから、親子ストレッチやしっぽ取りゲームで体を動かしました。

おうちの人をジャンプでとびこえたり、下をくぐったり！



人間掃除機で体育館の大掃除！



おとな掃除機はなかなか動かない～！



保護者の方に向けた

ちょっとひと息…こころのおはなし

我が家でも親子ストレッチ、実践中です。小学部の皆さんには、参観で行った親子ストレッチの一覧をお配りしました。それを我が家でも娘が目にする所に貼っています。始めは「怖い～」と嫌がりでしたが、手本を見せると、自分もやってみたいと思ったようです。今では写真を見ながら「これする～」と言い、「くぐってジャンプ！」(くぐるだけ)や“人間掃除機”がお気に入りです。帰宅後いつも娘に付き合えるわけではありませんが、リクエストがあった時には1日1ストレッチでも、育児の中で一緒に楽しみたいと思っています。