

ほけんだより 11月

香川県立高松養護学校
保健室
令和4年11月号

冬が近づき少しずつ肌寒くなってきましたが、みなさん体調はいかがでしょう。今月は学校祭が開催されます。体調を崩しやすい季節ですので、引き続き手洗いやうがい、換気などの感染症対策や、気温に合わせた服装を心がけて、元気に参加できるよう体調を整えましょう。

また、災害予備薬を預けている方で、10月の交換がまだの方は早めの提出をお願いします。



11月の保健行事

月 日	項 目	対 象
11月1日(火)	体重測定	高等部
11月2日(水)	体重測定	中学部
11月4日(金)	体重測定	小学部
11月18日(金)	生徒保健委員会	対象者



スクールカウンセラー来校日

11月25日(金) 13:00~16:00

いけのうえみな
池上美奈先生によるカウンセリングがあります。
ご希望される方は保健室までお声がけ下さい。

○ 身体を温めよう

感染症対策として、手洗いやうがい、換気などがありますね。

それだけではなく、身体を冷やさないようにすることも感染症対策として大切です。湯船にゆっくりつかると、気温に合わせた服を着るなど身体を冷やさないように過ごしましょう。

11月26日は
いい風呂の日

お風呂で **ほっ** としませんか？



- ★冷え・疲労回復
- ★ストレス解消
- ★睡眠の質を高める

入浴のポイント

- ・入る前に浴室を温めておく
- ・お湯の温度は38~40℃
- ・寝る直前に入らない

“調節上手さん”の

着こなしのポイントは何？

point 1

下着を着る

汗を吸って
肌の清潔を
守ってくれる



point 2

うすいものを重ねる

空気の層ができて
厚手のを1枚
着るより暖かい



point 3

脱いだり着たりできるものを

朝と昼の
気温差にも
対応 OK





感染症の出席停止の基準について



今年もインフルエンザが心配される季節になりました。今年度最初にもお知らせしましたが、本校では、家族や校内で感染症が発生した場合に、濃厚接触での出席停止をお願いすることがあります。対象の疾患は、以下の4疾患です。表に本人感染の場合と濃厚接触の場合に分けて、出席停止期間の基準をまとめていますので、改めてご確認ください。表以外の感染症につきましては、必要時お問い合わせください。

また、新型コロナウイルス感染症の出席停止期間や濃厚接触の考え方については、9月16日に本校からお知らせした「新型コロナウイルス感染症に関して感染者や濃厚接触者等が確認された場合の本校の対応について（お願い）」に従って対応をお願いします。

種類	感染	出席停止期間の基準
インフルエンザ	本人	発症（発熱）後5日、かつ解熱した後2日（幼児は3日）を経過するまで。
	濃厚接触	感染者と濃厚接触した場合、 <u>感染者が発熱した日から4日を経過するまで。</u>
麻疹（はしか）	本人	解熱した後、3日を経過するまで。
	濃厚接触	感染者と濃厚接触した場合、 <u>感染者の発症日から7日目～12日目までの6日間。</u> ただし、濃厚接触者が『感染済み』または『予防接種済み』である場合は、登校することができる。
水痘（みずぼうそう）	本人	すべての発疹がかさぶたになるまで。
	濃厚接触	感染者と濃厚接触した場合、 <u>感染者の発症日から13日目～16日目までの4日間。</u> ただし、濃厚接触者が『感染済み』または『予防接種済み』である場合は、登校することができる。
流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）	本人	耳下腺、顎下線又は舌下腺の腫れが出た後5日を経過し、かつ、全身状態が良くなるまで。
	濃厚接触	感染者と濃厚接触した場合、 <u>感染者の発症日から15日目～18日目までの4日間。</u> ただし、濃厚接触者が『感染済み』または『予防接種済み』である場合は、登校することができる。

※「発熱した日から」「発症日から」は発熱・発症日当日を1日目と数えます。



麻疹・水痘・流行性耳下腺炎は、今までに感染済みか予防接種済みであれば、濃厚接触による出席停止はありません。予防接種を受けていたら安心です。

きょうは何の日？

記念日で見ると

11月

1日 点字の日
日本語の点字が誕生したのは、1890年。

1日 いい姿勢の日
正しい姿勢で勉強すると集中力アップ！

8日 いい歯の日
「受診のおしらせ」をもらった人は、早めに歯医者さんへ。



9日 換気の日
2カ所を開けて、空気の通り道を作りましょう。



19日 世界トイレの日
みんなが気持ちよく使うために、できることは？

26日 いい風呂の日
ぬるめのお湯でリラックス。

