

# ほけんだより 1月

平成30年1月9日  
角田支援学校白石校  
保健室

あけましておめでとうございます。今日からまた学校生活が始まりました。元気に挨拶をしてくれる子どもたちを見て、楽しいお正月を過ごしていたのかなと感じました。少しずつ休みモードから切り替えて、気持ち新たに勉強や運動に励んでほしいと思います。

また、これから本格的にインフルエンザが流行する時期に入ります。引き続き、ご家庭でも手洗いやうがい、マスクの着用など、インフルエンザ予防に努めていただくようよろしくお願いいたします。

## 感染症情報

### 仙南地区で 溶連菌感染症 警報 インフルエンザ 注意報

が出ています！



いよいよ仙南地区でインフルエンザ注意報が発令されました。主に仙南地区、仙台市での患者数が多いようです。毎週インフルエンザの患者数は増加していますので、必要以上の外出は控え、インフルエンザ、かぜ予防をお願いいたします。

また、再び溶連菌感染症も警報が発令されました。溶連菌感染症も出席停止となりますので、診断された場合には学校へご連絡をお願いいたします。

### 保健室でよく見る症状にプチアドバイス

#### 頭が痛い

こりが頭痛につながっている人も多いようです。首や肩を回すストレッチがオススメ。

鎮痛薬も上手に活用しましょう。

痛みをがまんしすぎると薬が効きにくくなる可能性があります。



#### せきや鼻水が出る のどが痛い

冬の乾燥した冷たい空気で弱ったのどや鼻の粘膜の潤いを保つにはマスクが役立ちます。

他人にうつさないための、「せきエチケット」としても忘れずに。



#### 熱がある

熱は体が病原菌と戦っている証。無理せず休むのが回復への近道です。

ただし、突然の高熱はインフルエンザの可能性もあるので、病院で必ず検査をしてくださいね。



## 身体計測があります！

1月10日(水) 小学部 10:10~

1月11日(木) 中学部 9:20~

★身長と体重を測定します。

★前日には、入浴し身体を清潔にしてください。

★爪が伸びていないか、前髪が伸びて目にかかっていないかなども一緒に見ていただければと思います。

