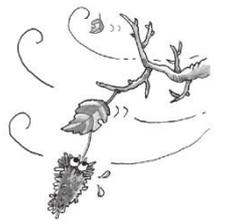




ほけんだより



2020年11月16日 保健室・カウンセラー室

11月より、山形県の特定の医院でもPCR検査が受けられるようになりました。発熱や咳などの症状がある場合は、まずかかりつけの医院に電話し、対応してもらえるか確認をしてから受診しましょう。かかりつけがない場合は、山形県HPにも載っていますが、24h対応の受診相談コールセンター(0120-880006)に相談してください。また、新型コロナウイルス感染症に関するLINE公式アカウント「山形県新型コロナウイルス対策パーソナルサポート」が開設されたので、是非ご活用ください。そして本校では最近、発熱を伴わない腹痛を伴う吐き気や下痢の生徒が増えています。急性胃腸炎などの診断を受けてくる場合が多いです。嘔吐や下痢をしている場合、脱水になる危険性があります。電解質を含んだスポーツドリンクや、経口補水液などの水分を摂るようにしましょう。水分摂取ができないようであれば、早目に受診してください。体調管理の基本は、**睡眠・食事・適度な運動**です。規則正しいリズムで生活することで免疫力を上げていきましょう。**石鹸での手洗いも忘れずに！！**

保健環境委員で、毎時間換気を行い、チェックシートに記入をする活動をしています。



保護者の方へお願い

万が一、お子様に緊急な対応が必要になった際、緊急連絡先へ連絡させていただきます。大切なお子様を守るためにも、勤務先や、連絡先、緊急連絡の順番が変更になった際には、担任まで必ずお知らせくださいますようお願いいたします。

インフルエンザ!?

登校再開はいつになる?



原則 発症後、5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで出席停止です。



発熱期間	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
2日間								
3日間								
4日間								
5日間								

※1 発症日翌日を1日目と数えます。
 ※2 発症から5日を経過しても、解熱してから2日を経過しなければ登校はできません。
 ※3 表中の「発熱期間」の最後の日に解熱したとします。

寒くても水分補給ってだいじ?

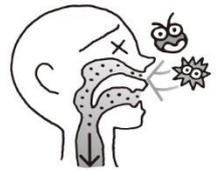
水分補給は夏の話だよね というキミ!

いえいえ、そんなことはありません。秋や冬でも水分不足が起こるキケンがあるのです。なぜなら…

理由 その1 私たちの皮膚からは、気づかないうちに水分が蒸発しています。空気が乾燥する寒い季節は、より蒸発が進みやすいのです。

理由 その2 夏よりのどが渇いていると感じにくいので、水分をとる機会が減ってしまいがち。

水分不足でのどや鼻の粘膜が乾燥すると、細菌やウイルスが侵入しやすくなります。



冬の水分のとり方

- ☑ 寝る前、起床後にしっかり補給!
- ☑ のどが渇いたと感じる前にこまめに
- ☑ 白湯など温かいものを選ぶ

出席停止について

感染症にかかったら、学校保健法により出席停止となります。症状の悪化を防ぎ、早期回復をはかるとともに、集団生活の中で感染症を広めないという意味合いもあります。出席停止期間は欠席扱いになりません。

尚、本校では、今年新型コロナウイルスの流行に伴い、発熱等の風邪症状がある場合も出席停止扱いにしています。新型コロナウイルスは、罹患しても無症状の場合があります。そのため、毎日の検温、体調チェックを継続していただき、体の変化にいち早く気づき、おかしいと思ったら、無理せず学校を休んでほしいと思います。出席停止についての詳しいことは本校HPにも載っていますので、ご覧ください。

<http://www.y-gakuin.ac.jp/>

