

9月 ほけんだより

宮城県立西多賀支援学校

保健室

令和4年9月8日(木)

夏休みが明けてから2週間たとうとしているます。9月に入り涼しく過ごせるようになり、季節の変わり目を感じます。気温に合わせて上着などで体温調節をしていただきたいと思います。

感染症対策について

新型コロナウイルス感染症の流行が続いています。今までも感染対策に御協力いただきありがとうございます。感染を広めないためには、一人一人の感染対策がとても重要です。学校では職員間で感染対策について再確認したところでした。御家庭でももう一度確認をお願いします。

①毎日の健康観察

健康状態の確認のため、毎朝御家庭で検温してきていただいています。発熱などの風邪症状があるときや体調がいつもと違うときは御家庭で様子を見ていただきたいと思います。また、地域の感染レベルが2以上の場合は同居家族に発熱等の風邪症状が見られる場合も登校を控えていただいております。引き続き御協力をお願いします。



②手洗い

場面の切り替わりには手洗いをしましょう。ウイルスを広めないための大事な感染予防です。

手洗いの6つのタイミング



③マスクの着用

感染予防には使い捨ての不織布マスクの効果が高いことが証明されています。マスクは、お子さんの実態に合わせて、可能な範囲で着用させていただきます。食事のときなど、マスクを外すときは会話をせず、黙食を心掛けましょう。



④密集・密接の回避と換気

人が密集・密接する場面では感染のリスクが高くなります。密集・密接を避け、換気を心掛けましょう。



今月の保健目標

落ち着いた気持ちで生活をしよう

夏の疲れをとるために効果的なこと

睡眠のリズムを整える



夜更かしの癖がついている人は早めにリセット

栄養のあるものを摂る



暑くて食欲がわかなくても暑くてもしっかり食べる

ストレスをためない



自分なりのリラックス法を試してみよう

夏休みが終わり、そろそろ疲れなど出てくる方もいると思います。体や心の疲れが見られたときは、無理をせず、疲れをとっていただきたいと思います。心配なことがありましたら、担任や養護教諭へ御相談ください。

