

# ほけんだより

令和2年11月19日  
山梨県立ろう学校 保健室  
お家の人といっしょに読もう！

日中も寒い日が多くなり、だんだんと冬が近づいてきました。毎年、11月後半になるとインフルエンザの流行期に入ったというニュースがきかれます。また、新型コロナウイルスも第3波到来と言われていいますので、引き続き感染症予防を行い、元気に過ごしましょう。

いちど さいかくにん  
もう一度、再確認！

かんせんしょうよぼう  
感染症予防をしよう！！



手を洗おう

外から帰った時  
トイレの後  
食事の前など…  
石けんを<sup>つか</sup>使って  
ぬいに洗いましょ  
う。



うがいをしよう

外から帰った時  
食事の前など…  
緑茶でうがいをす  
ると、カテキン成分  
により、より効果的  
です。



マスクをしよう

外出の際は必ず  
しましょう。  
何日も同じものを  
使わず、清潔なも  
のを使用しましょ  
う。  
※かばんには予備のマ  
スクをいれておこう。



消毒しよう

外出時、手洗いが  
むずかしい時に。  
基本は手洗いを  
しましょう。



換気をしよう

寒いと、ついつい  
換気を怠ってし  
まいます。  
1時間に1回は5  
分間窓を大きく  
開け、換気をしま  
しょう。

## ～本校での感染症予防について～

子どもたちが健康で安全に学校生活を過ごせるように、日々感染症予防を行っています。

### 健康管理

- 健康観察
- 検温の実施（登校時・給食前）  
11/17～非接触体温計から、わき用体温計での検温に変更になりました。

### 給食の様子

～3密の回避～  
・幼小学部は食堂で、中高等部はホールで換気、間隔を空けスクール形式で給食をとっています。



11/18～席と席の間に、パーティションを設置しました。



### 消毒の実施

- 放課後にアルコール消毒液を使用し、教室（机・椅子・ロッジャー）等の消毒をしています。
- その他の場所も、養護教諭が巡回し適宜消毒を行っています。

裏面に続く

# この症状、<sup>しょうじょう</sup> <sup>じょう</sup> **かぜ?** **インフルエンザ?**



	かぜ	インフルエンザ
<sup>しょうじょう</sup> <sup>で</sup> <b>症状が出る場所</b>	のどや鼻	全身
<sup>しょうじょう</sup> <b>症状のすすみ方</b>	ゆっくり	早い
<b>発熱</b>	37~38度くらい	38~39度以上
<b>鼻水</b>	ひきはじめに出る	後から出る
<b>せき</b>	少し、軽い	たくさん、強い
<b>頭の痛み</b>	軽い	強い
<b>筋肉・関節の痛み</b>	あまり出ない	強く出る
<b>だるさ・さむけ</b>	あまりない	強い

かぜとインフルエンザには同じような症状が出る人が多いため、たとえば「重いかぜ」と「軽いインフルエンザ」は区別が難しいことがあります。

「ちょっとつらいかも…」「少し咳や鼻水が出るけど学校に行くのが心配」と思ったら、早めにお医者さんに診てもらったり、無理をせずにゆっくりと体を休めることが大切です。

## ～保護者の皆様へ～

### インフルエンザの「治癒証明書」が新しくなりました！

今までの「治癒証明書」が、「インフルエンザ受診証明書（意見書）医師記入」「インフルエンザ経過報告書（保護者記入）」（A4両面刷り）に変更となりました。

以前までは、インフルエンザに罹患した場合、治癒証明書をもらいに再度医療機関への受診が必要でしたが、今回の改訂により1度の受診で済むようになりました。

別紙として1部配付しますので、ご家庭で保管していただき必要時に記入・提出をお願いいたします。また、ろう学校ホームページからもダウンロードが可能です。

ご不明点等ございましたら、担任または保健室までお声がけいただければと思います。