

ほけんだより



岸和田市立土生中学校 保健室

ますます寒くなり、カイロが外せない日も多くなりました。先月の中旬から、岸和田市もインフルエンザの欠席者が増えました。学級閉鎖や学年閉鎖をしている学校もあります。本校も先月中旬にインフルエンザによる欠席者が増えましたが、現在は落ち着いています。今月は、3年生は私学入試が、1・2年生は学年末テストがあります。手洗い・うがいを励行し、インフルエンザ予防をしてこのまま終息できるようにしましょう。

～まだまだ続くインフルエンザ～

朝のHRや1限からの保健室来室者も増えています。朝起きて、調子が悪ければ熱を測ってみる。熱があれば、無理せず休む。少し良くなってから登校するなど、様子を見てください。高熱が出なくてもインフルエンザの人も出てきています。熱があれば一度医療機関の受診をお願いします。インフルエンザの場合は学校感染症のため、出席停止になります。病院でインフルエンザと診断された場合は、必ず学校に連絡をお願いします。完治し、次、登校する際は医師の許可が必要になります。許可がなければ登校する事ができません。登校時には必ず意見書の提出をお願いします。
※意見書は学校に取りに来ていただく、または学校のHPから印刷できます。

★出席停止期間

発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで

★予防しよう！

人ごみを避け、
マスクの着用

手洗い・うがいの徹底

部屋の換気。
空気を入れ替え

適度に部屋の加湿

～カイロによる低温やけど～

カイロを持ってきている人が多くなりました。火に直接触れる、熱いものに触ると誰もが、やけどをするということは、よく知っていることだと思います。しかし、使い捨てカイロのようなそれほど熱くないものでも、長時間、直接皮膚に触れていることでやけどを起こすことがあります。これが「低温やけど」です。

たとえば、「電気カーペットの上で寝ていたら、背中やおなかが赤くなった」「カイロをお腹に貼っていたら赤くなってしまった」などがあります。

★低温やけどを起こしやすいもの



カイロ



こたつ

- ・電気毛布
- ・電気カーペット
- ・ファンヒーター
- ・コールドスプレー など…

こんなことに気をつけて低温やけどを防ごう！

- ・カイロは衣服の上から使い、長い時間同じところに当てないようにしましょう。
- ・電気カーペットの上やこたつの中では眠らないようにしましょう。
- ・暖房器具を使用する際は、つけっぱなしにしないようにしましょう。



◎1・2年生保護者さまへ

現在、給食時アレルギー対応をしているお子様以外で、新たに来年度4月よりアレルギー対応を希望するご家庭がありましたら、至急、担任または養護教諭にご連絡をお願いします。必要な書類をお渡しさせていただきます。また、年度途中でもアレルギー症状が悪化している等で、新たに対応を希望される場合も、ご連絡をお願いします。

アレルギー対応をしていない、食物アレルギーが無いお子様でも、その日の体調や運動によりアレルギー症状が出る場合があります。給食後は十分注意していただくよう、ご家庭でも声かけをお願いします。