

がっこう ほけんだより2月号

なに高支内第322号

令和2年2月10日

おおさかふりつ こうとうしえんがっこう
大阪府立なにわ高等支援学校

ほけんしつ
保健室

はやいもので 2020年 も 2月に 入りました。先月は寒暖差があったり、インフルエンザの流行もあり、体調を崩した人も多いのではないのでしょうか。体調を崩さないようにするためには、免疫力を高めることが大切です。免疫力を高めるために良い睡眠・バランスの良い食事・適度な運動など規則正しい生活を心がけましょう！！



かぜ風邪と花粉症の違いわかりますか？

かぜ風邪	かふんしょう花粉症
37℃台の微熱がある	熱はない
のどが痛い	くしゃみが立て続けに出る
鼻水が粘っている	サラサラの鼻水が出る
せきが出てきた	鼻づまりがひどい
目はかゆくない	目がかゆい
2,3日目のピークの後、徐々にマシになってくる	2週間以上、症状が続いている

かぜ風邪と思っていたら花粉症だった。また逆に花粉症と思っていたら風邪だった。そんなこともあるので、自分自身の体の様子をよく観察して医療機関へ受診するなどしてください。

かふんしょう花粉症は何科に行けばいいだろう？



A. 鼻の症状がひどい時は耳鼻科、目の症状がひどい時は眼科へ行きましょう！内科・小児科・アレルギー科でもみてもらえます



花粉症の季節がやってきました！！



人間のからだは病気にならないように、体によくないものが入ってくると、からだの外に追い出そうとします。花粉症はその反応が必要以上に起こっている状態です。

花粉をからだの外に出すために「くしゃみ」が出たり、「鼻水」や「涙」で花粉を洗い流そうとします。

たいさく 対策

はやねはやお 早寝早起

バランスのとれた食事

てあら 手洗い・うがい
マスク着用

ふく 服についた花粉を
お 落とす



学校保健研究発表大会に参加してきました

昨年度に引き続き、今年度も第59回大阪府立学校保健研究発表大会へ3年生保健委員が参加してきました。

テーマは『なにわの清潔と健康を守るため～あなたと私の身だしなみ～』です。主に、年に3回行っている清潔度チェックを中心に生徒保健委員会の1年間の取り組みについて発表しました。日々の子どもたちの活動を他校の見てもらう良いきっかけになり、良いきっかけになりました。次年度も引き続き保健委員はより良い活動に取り組んでいきます。



保健室より



新型コロナウイルス感染症について

最近、ニュースでよく取り上げられている中国湖北省武漢市で

流行している新型コロナウイルス関連肺炎について、令和2年1月29日現在、大阪府内で1名感染が確認され、日本でも1月28日に「指定感染症」に認定されました。また、指定感染症は、学校保健安全法に定める第一種感染症とみなされますので、当該感染症にかかってしまった場合、「治療するまで」出席停止となります。

風邪や季節性インフルエンザが多い時期であることを踏まえて、咳エチケット(ご家庭からのマスクの着用)や手洗い等、通常の感染対策を行うことが重要であるとされています。(厚労省HPより)

【保護者様へ】本校でも登校後の手指消毒や「手洗い」「うがい」を実施しております。感染防止のためにも、ご家庭でも「手洗い」「うがい」のご協力をお願いいたします。