

ほけんだより 1月号

がつごう

おおさか ふりつ ことろう し えんが がつごう
大阪府立なにわ高等支援学校

H31. 1. 8

あ
明けましておめでとうございます。
ことし ねが
今年もよろしくお願いします。



しょうがつ
お正月は、みなさんどのように過ごしましたか？家でのおんびり過ごした人、初詣に出かけた人それぞれに過ごしたことでと思います。今年の新しい目標はたてられましたか？新しい目標に向かって日々頑張ってください。2019年も健康に気を使いながら、充実した1年にしましょう！！

かぜ・インフルエンザが流行する季節になりました。

かくにん
ご確認ください！じわじわきています



しゅつせきていしきかん
インフルエンザの出席停止期間

はっしょう あと にち けいか
発症した後5日を経過し、

かつげねつ あと にち けいか
かつ解熱した後2日を経過するまで

つまり、最短でも熱が出た次の日から5日間はお休みとなります。詳しくは、医療機関で確認してください。



はつねつ
発熱



ずつう きんにくつう かんせつづう
頭痛・筋肉痛・関節痛



はなみず さむけ
鼻水やせき・寒気



このような症状が出た場合は、インフルエンザの可能性があるので病院へ受診してください。

あさ けんこうかんさつ ねが 朝の健康観察をお願いします！



- たいちよう わる ひと 体調の悪い人は、とうこう まえ 登校する前にたいおん はか 体温を測ってください。
- いじよう こうねつ ば あい 38℃以上の高熱の場合は、じ た くりようよう かなら びよういん じゅしん 自宅療養し、必ず病院を受診してください。
- けっせき ば あい 欠席の場合(または感染症と診断された)は、かなら がっこう れんらく ねが 必ず学校へ連絡をお願いします。
- だい はつねつ とうこう ば あい 37℃台の発熱で登校する場合は、げねつざい の 解熱剤を飲まずに登校してください。
- とうこうご はつねつじようたい かんさつ 登校後も発熱状態を観察するために、こ ぜんちゅう はや じ かんたい ほけんしつ き 午前中の早い時間帯に保健室に来て体温を測ってください。



ふゆ ちゅうい 冬のケガに注意！



ふゆ たいちよう くす 冬は体調を崩しやすい季節でもあります、きせつ ケガを起しやすい時期でもあります。
ふゆやす はい 冬休みに入って、たいちようかんり 体調管理はもちろんですが、ちゅうい す ケガにも注意して過ごしてくださいね。

ゆ カイロや湯たんぽなどによる低温やけどに注意！！



さむ ろめん こお 寒さで路面が凍っていることがあるので、てんとう ちゅうい 転倒に注意！！

さむ 寒さにより手をポケットの中に入れた状態で歩くと転倒してしまい、大ケガにつながるのをやめましょう！！



さむ 寒さによる手足のしもやけに注意！！



でんき 電気ケトルやストーブによるやけどに注意！！