




豊玉中学校 保健室


令和4年2月16日(水)

新型コロナウイルスについて



新型コロナウイルスのオミクロン型の感染が拡大しています。保育園や幼稚園、学校などは感染者数が多いと聞いています。本校では、感染者数は少ないですが、体調が悪い場合は、無理をして登校するのは控えてください。現在は検査も受けにくい状態です。発熱などの症状がある場合は、かかりつけの病院や発熱外来を行っている病院に電話をして、相談をしてください。

もし新型コロナウイルスに感染していると診断された場合は、登校届が必要です。学校のホームページからも印刷できますが、登校して来てから、用紙をもらい学校に提出することもできます。検査を受けていなくても感染していると、お医者さんから診断を受けた場合は必ず提出をお願いします。



もしもかかりつけの病院や発熱外来に電話が繋がらない時は、以下の連絡先に電話をかけてみてください。

☆医療機関情報案内サービス ひまわり (24時間対応) 03-5272-0303

☆新型コロナウイルス・オミクロン株コールセンター 050-550-571 (9時から22時)

☆東京都新型コロナウイルス電話相談 03-5320-4509 (9時から21時)

☆練馬区新型コロナウイルス電話相談 03-5320-4761 (平日9時から17時)

*割高になるかも知れませんが、オンライン診療や訪問診療もあります。ネットで検索ができます。

給食における食物アレルギー調査

「給食における食物アレルギー調査」を1・2年生は17日(木)に配布します。提出は22日(火)です。必ず提出をお願いします。

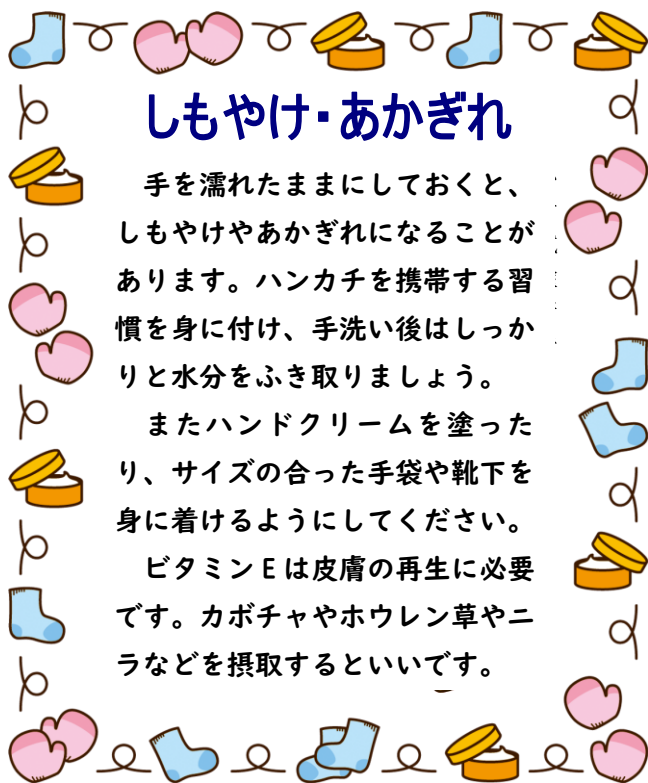
アレルギーがあり、給食や宿泊行事などで対応が必要なご家庭の保護者の方と、3月より面談を行わせていただきます。面談に、学校生活管理指導票(アレルギー疾患用)自費で医療機関に記入してもらう書類が必要になります。どうしても病院の受診が難しく、面談前に学校生活管理指導票(アレルギー疾患用)が提出できない場合は、保健室にご相談ください。4月の給食に間に合わせたいと思いますので、ご協力をお願いいたします。

🐾ベアーズツリー🐾

今は、とても便利な時代だと思います。血圧も自動で測れ、体温も30秒で測定できます。心電図を測定できる腕時計もあり驚いています。誰でも、自分で自分の体を知ることができるようになってきていると感じます。私も家には、自動血圧計もありますし、パルスオキシメーター（血中酸素飽和度を測定する機械）もあります。体温は毎日測りますが、血圧や血中酸素飽和度（SPO2）は、時々測ります。今はコロナが流行しているので、パルスオキシメーターはがあると便利だと思います。コロナだけでなく、ぜんそくの時や肺炎の時、アレルギーの時、心臓病の時も、きちんと血液中に酸素が足りているのかを見ることができるので便利な器械です。

学校には、パルスオキシメーターが2個あります。必要な時は保健室で使用しています。安心して下さいね。

コロナもインフルもカゼも…予防方法は同じです

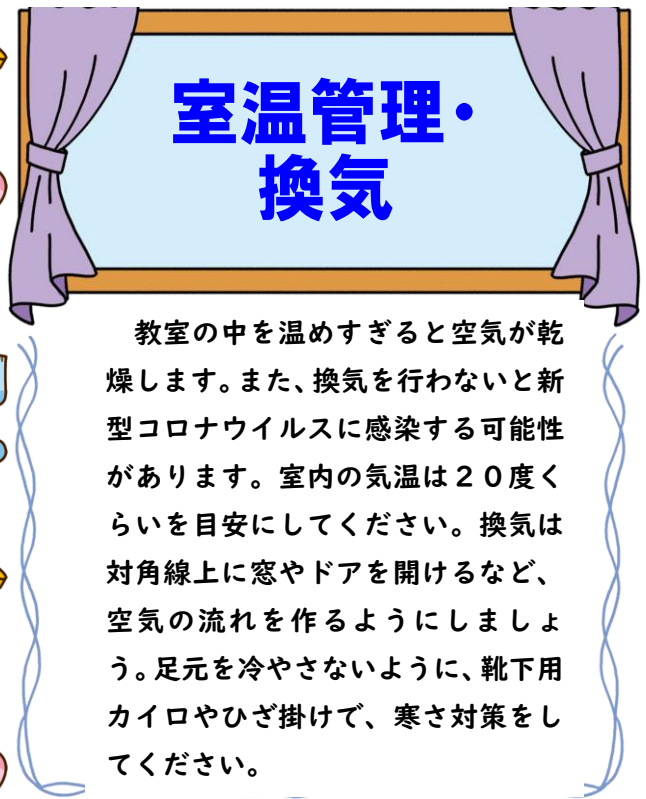


しもやけ・あかぎれ

手を濡れたままにしておくと、しもやけやあかぎれになることがあります。ハンカチを携帯する習慣を身に付け、手洗い後はしっかりと水分をふき取りましょう。

またハンドクリームを塗ったり、サイズの合った手袋や靴下を身に着けるようにしてください。

ビタミンEは皮膚の再生に必要です。カボチャやホウレン草やニラなどを摂取するといいです。



室温管理・換気

教室の中を温めすぎると空気が乾燥します。また、換気を行わないと新型コロナウイルスに感染する可能性があります。室内の気温は20度くらいを目安にしてください。換気は対角線上に窓やドアを開けるなど、空気の流れを作るようにしましょう。足元を冷やさないように、靴下用カイロやひざ掛けて、寒さ対策をしてください。

ハンカチ EVERYDAY キャンペーン

2月14日（月）～18日（金）まで衛生委員会で「ハンカチ EVERYDAY キャンペーン」を行います。コロナ予防のためにも手洗いをきちんと行い、きれいなハンカチで手を拭いてください。自己管理のできる素敵な中学生を目指して、毎日、ハンカチを持ち歩けるように心がけましょう。