

保健だより ~2月号~

令和4年1月28日(金)
 練馬区立練馬東中学校
 養護教諭 岩元 裕子

オミクロン株の大流行に伴い、練馬東中学校でも感染症対策を再強化しているところです。ご家庭でも再度、入念な健康観察の徹底をお願いいたします。

【保健室の対応】学校の様子や社会的な状況を踏まえながら、体調不良者はすぐに早退をさせることがあります。ご協力をお願いいたします。

《お願い！》

校内でも情報交換をしていますが、確認のため何度かご家庭に連絡をさせていただくことがあります。

登校前に健康観察を徹底してください！

- ①本人に発熱や咳、のどの痛み、頭痛、だるさなどの風邪症状やその他体調不良はないか。
 ↳ ある：登校を控え、自宅で様子を見てください。
- ②同居するご家族に①のような症状はないか。
 ↳ ある：ご家庭でよく相談し、無理のないご判断をお願いします。

健康カード【2月】

____年 組()

体調を記録し、学校がある日(登校日、面談日、部活動など)は健康カードを持参しましょう。(登校しない日
 の場合は担任から新しいものをもらってください。)

曜日	体温	担任サイン	あてはまる症状に○				
			咳	のどの痛み	頭痛	腹痛	家族の体調
曜	36.6 °C		○				良
列							
火	. °C						良

新型コロナウイルスやその他の学校感染症に罹患し、回復後登校する場合には必ず登校届が必要になります。(学校HPにも掲載)封筒に入れ、登校する初日に提出してください。

2月の健康カードから「あてはまる症状」の内容を一部変更しています。

< 乾燥注意報 >



感染症対策で行っている手洗いや消毒は、更に肌バリアの崩壊を促します。かゆみや痛みにつながる肌荒れを防止し、肌や粘膜を守るために体の外側も内側も保湿してください。

- ①しっかりたっぷりクリームを塗り、外側から潤す。
- ②水分補給を行い、内側から潤す。

この時期、とても乾燥しやすいですが、乾燥はウイルスの浮遊を助けたり、肌や粘膜のバリア機能を低下させて、ウイルスやアレルゲンが体内に侵入しやすくなってしまいます。室内を適度な温度、湿度に保つことが感染症対策や肌荒れの防止にもつながります。

冬の最適な環境 (ウイルスにも効果的)

【室温】 18~22℃
 【湿度】 50~60%

