

令和4年12月2日

古ヶ崎小学校

保健室

ほけんだより



2学期もあと少し、最後の月をむかえました。冬休みが近づいてきましたね。
2学期の始めは暑さも厳しかったですが、そんな中でも、マスク生活よくがんばりましたね。
コロナ感染症がまだ落ち着いていないので、石けんを使った手洗い・マスクの着用・換気など、今できることを続けていきましょう。

今シーズンのインフルエンザ流行は・・・？

コロナ感染症対応をしていますが、今年はインフルエンザとコロナウイルス感染症が同時流行するのは、とされています。実際にどうなるかはわかりませんが、以前お医者さんから「かかってもいい病気なんてひとつもない」というお話を聞きました。予防できるものは積極的にしていきましょう。
インフルエンザの予防接種、できるだけ受けられるといいですね。



学校でけがをし、病院を受診したら・・・

- * 学校管理下内でけがをして、病院にかかったときは、日本スポーツ振興センターに申請が可能です。
(→全員加入済みです)
- * 保険証のみでのお会計で1500円以上かかったとき
(* 子供医療費助成制度は使用できません。)
- * 時効があります。けがをしてから2年です。
- * 書類をもらっていない人は、担任の先生が保健室までご連絡をおねがいします。



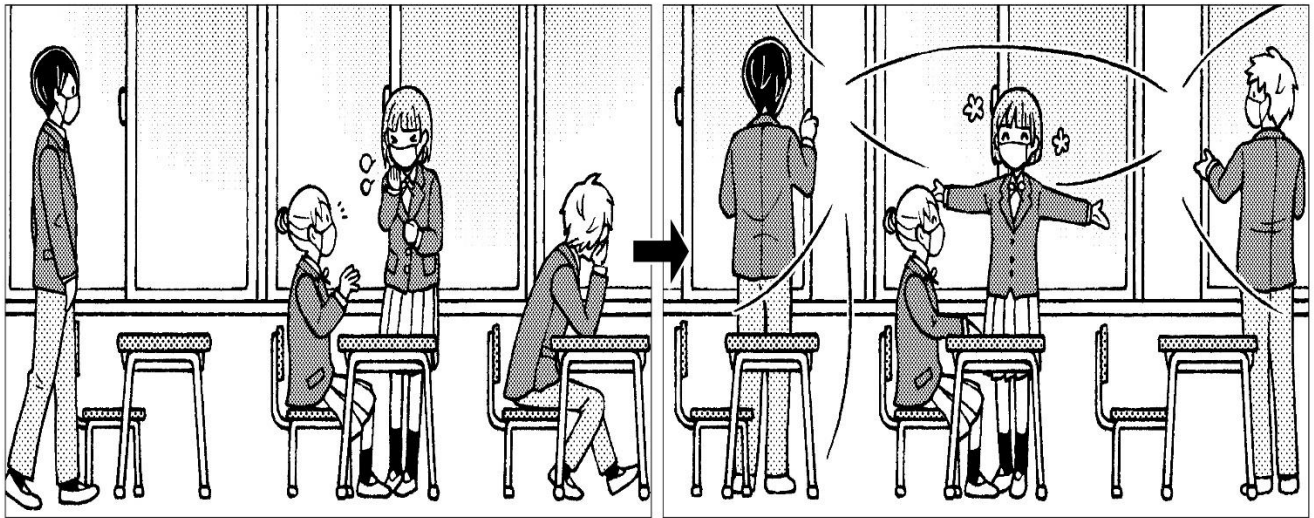
インフルエンザ予防や病気の改善などに
効果があるといわれている口の体操



1日30回、お家で試してみたいかがでしょう。



新型コロナウイルス感染症対策 換気を忘れずに



窓を締め切ったままだと、ウイルスを含んだ飛沫が滞留する恐れがあります。窓や扉を開けて空気の流れを作り、換気をしましょう。

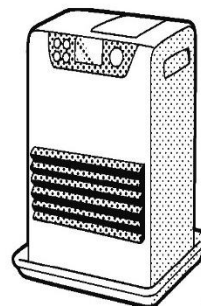


低温やけどに注意

低温やけどは、熱さを感じない程度（40～60度）の熱に、皮膚が長時間触れていることで起こります。皮膚の表面にやけどの症状が出始めたときには、既に深い部分まで進行していることが多く、治療には時間がかかります。暖房器具は正しく使い、長時間同じ部分を温め続けないようにしましょう。

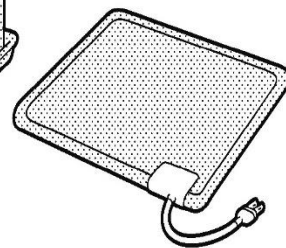
ちゅうい

～低温やけどを起こしやすい暖房器具～



ストーブ

ホットカーペット



湯たんぽ
など

