

ほけんだより

令和2年2月25日
市立札幌豊明高等支援学校
小林茉侑 保志場みく

新型コロナウイルス感染症が広がってきているようです。金曜日にも通知がでましたが、感染防止のために重ねてお願いいたします。(2月25日現在の対応です。状況によって変更になることもあります。)

保護者の皆さまへ 登校前にお子さんの健康観察、朝晩の検温をよろしくをお願いいたします。

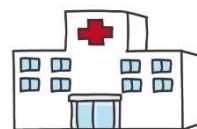
◆発熱等、風邪の症状が見られる場合は無理をせずに自宅で休養させてください。
ご協力よろしくをお願いいたします。



新型コロナ Q&A (令和2年2月22日時点 厚生労働省 コロナFAQ より)

Q. 風邪の症状があり、心配です。

A. 今は、新型コロナウイルスよりも、圧倒的に風邪やインフルエンザが多い状況です。そのような心配があるときは、ふだん通り病院を受診しましょう。



Q. 新型コロナウイルスかもしれないと思ったら、どうすればよいですか？

A. 次のような症状になったら、「#7119」もしくは「011-272-7119」に、電話で相談しましょう。

- ①風邪の症状や、37.5℃以上の熱が4日以上続く
- ②強いだるさや息苦しさがあ

いきなり病院には行かずに、
まずは電話をします。

いまのところ新型コロナウイルスを検査できる病院はかぎられています。

かかりつけの病院に行っても、新型コロナウイルスに感染しているかどうかを知ることはできません。上の番号に電話すると、必要に応じて決められた病院を紹介されます。

高齢者の方や、持病がある方や妊婦さんは、このような症状が2日程度つづいたら相談しましょう。

Q. 症状はまだないけれども、心配です。どこかに相談したい…

A. インターネットにつなげる環境ならば、厚生労働省ホームページの「新型コロナウイルスに関するよくあるお問合せ」をまずみてみてください。また一般相談として、こちらの電話窓口が開設されています。

札幌市新型コロナウイルス一般相談窓口
011-632-4567
(AM9:00~PM21:00)

新型コロナウイルスに係る厚生労働省電話相談窓口
0120-565653
(AM9:00~PM21:00)

インフルエンザ B 型もはやっています

札幌市で流行中のインフルエンザですが、本校でも流行が始まっています。



先週はインフルでの
お休みが7名でした

自分もほかの人も大切にすることが、感染症（うつる病気）にかんしても大切です。

インフルエンザの出席停止期間

発症した後5日を経過し、かつ、
解熱した後2日を経過するまで

〈例〉 発症後 0日目 発症後 1日目 発症後 2日目 発症後 3日目 発症後 4日目 発症後 5日目

発症 発熱 解熱 解熱後1日目 解熱後2日目 登校可能

※発症後1～3日に解熱した場合は、発症後6日目から登校できます。
発症後4日以降に解熱した場合は、解熱後2日経ってから登校できます。

からだを温めて免疫力をアップ!!! 感染症に負けないからだづくり!!!

きるもの

重ね着をして、上手に体温を調節しましょう。
ポイントは、ゆったりめの上着を着ることです。
肌着を着ていない人はいませんか？



たべもの

まずは朝ごはん！食べないと、体温があがりません。体温が上がらないと血のめぐりが悪く、手足の冷えにつながります。
かぼちゃ・ねぎ・にんじん・だいこん・ゴボウ・ショウガは、体をあたためてくれる食材です。



からだをうごかす

運動すると、筋肉がたくさん酸素を必要とするため、体温がよくあがります。
汗はこまめにふきとるようにしましょう。



カイロや湯たんぽを活用

カイロや湯たんぽは、まちがった使い方をすると、低温やけどになることがあります。
正しい使い方は、下のとおりです。

- 直接肌にあてず、服の上からあてる
- 同じ場所に長時間あてない
- 寝るときには使わない
- 熱いと感じたら外す

