



宮城県立石巻支援学校 保健室
令和2年9月30日
裏面も御覧ください。

日中は暖かくても、油断をすると朝夕にぐっと気温が下がるようになってきました。一日の気温の変化が大きいと、自律神経が乱れがちになり、体調不良を訴える人が多くなります。体調を整えるために、衣服の調節、十分な睡眠、バランスの良い三度の食事をするように、御家庭の御協力をお願いします。

保健室からのお知らせ



① 「緊急時のための内服薬調査書」について

学校管理下での緊急の事故や体調不良等により救急搬送する際に備え、内服薬の情報を把握し、適切な処置につなげたいと考えています。10月1日（木）に「内服薬調査書」を配布します。10月8日（木）までに御記入の上、担任へ御提出ください。

※ 「大規模災害時における内服薬」をお預かりしているお子さんは、すでに情報をいただいておりますので、「内服薬調査書」は配布しません。

② 「大規模災害時における内服薬」の交換時期です。

内服薬をお預かりしているお子さんにつきましては、10月8日（木）に、お薬の交換についてのお知らせプリント、依頼書、封筒をお配りします。秋休み明けまでに、必要事項を記入し、新しいお薬と一緒に提出をお願いします。

※1 依頼書については、前期と内容が変わらない場合は、一番下の「変更なし」のところに○をお願いします。変更がある場合は、朱書きで訂正をお願いします。

※2 今お預かりしている薬は新しい薬をお預かり次第、返却いたします。

※3 薬の適切な保管のため、乾燥剤を入れていただくと助かります。



③ 10・11月の保健行事について

※ 新型コロナウイルス感染症の流行状況によって変更する場合があります。

日時	項目	対象学部・学年	留意事項
10月1日（木） 午前9時10分から	歯科検診	中学部 高等部3年	・ 朝の歯みがきを念入りにしておいてください。
10月7日（水） 午前10時から	耳鼻科検診	全学年	・ 耳掃除をお願いします。
10月14日（水） 10月15日（木）	尿検査回収日	全学年	・ 10月13日（火）に尿検査容器を配布します。前日にビタミンCを含む飲み物は飲ませないでください。薬は飲んでかまいません。また、生理の場合は二次検査での実施となります。
11月12日（木） 午後1時から	修学旅行前検診	中学部3年	・ 検診日にはできるだけ欠席しないよう御協力をお願いいたします。

<中学部3年生 修学旅行前検診について>

来月、中学部3年生（11月25～27日）の修学旅行があります。修学旅行の前に、校医の阿部先生に健康診断をしていただきます。なお、遠方への宿泊になりますので、心配なことがある場合には、早めにかかりつけ医や主治医に御相談ください。（持参薬についてもかかりつけ医と相談の上、御準備ください。）

④ 健康のあゆみを返却します。

10月8日(木)に健康のあゆみを返却します。秋休み明けの10月16日(金)までにお戻しください。

インフルエンザ、コロナウイルス、同時流行に注意！

インフルエンザワクチン接種をおすすめします

厚生労働省から、右記のように、季節性インフルエンザワクチンの優先的な接種対象者への呼びかけがありました。医療機関によっては、すでにインフルエンザワクチン接種の予約を開始しているところや接種開始時期を早めるところもあるようです。**早めにかかりつけ医に御相談ください。**

今秋冬には、新型コロナウイルス感染症と季節性インフルエンザとが同時に流行する可能性があります。季節性インフルエンザのワクチンについては、過去大量を確保していると報道されていますが、接種希望が増えることも考えられ、ワクチン接種の機会を逃さないように注意しましょう。

※ 以下の期日より前に、開始される医療機関もあるようです。お早めにかかりつけ医に御相談ください。

【ワクチン接種の開始時期】

10月26日から

以下にあてはまり、接種希望の方はお早めに！！

○基礎疾患を有する方

○生後6か月～小学2年生

上記以外の方も接種できます。

厚生労働省：

「季節性インフルエンザワクチン接種時期ご協力をお願い」より



インフルエンザの予防接種は100%感染を防げるものではありませんが、発症の可能性を減らし、重症化を防ぐことができます。

感染症は予防が大切！

夏の疲れもあり、体調をくずしている人がみられています。かぜ症状がある場合や体調がすぐれない場合は、無理をせず、症状が回復するまで御家庭でゆっくりお休みさせてください。



十分な睡眠



適度な運動



バランスのよい食事



こまめな手洗い



マスクの着用



ものもらいって何？



まぶたが腫れて痛い「ものもらい」。医学用語では「ばくりゅうしゅ麦粒腫」と言いますが、地域によっていろいろな呼び方があります。

北海道

「めつば」

近畿地方

「めばちこ」

東海地方

「めいぼ」

熊本県

「おひめさん」

ものもらいは、まぶたの汗や脂を出す腺に細菌が感染し、赤く腫れる病気です。汚れた手で目をこすらない、洗顔後は清潔なタオルで顔をふくなど、目のまわりをキレイに保って予防しましょう。

ほかにも
めんぼ、
めもらい、めぼいた、
めほう など

