

保健だより



なるときょういくだいがくふぞくとくべつしえんがっこう 保健室
鳴門教育大学附属特別支援学校 保健室

10月になり、年度の折り返し地点を迎えました。10月7日に前期終業式を終え、10月13日には後期始業式がありましたね。

季節の変わり目はからだところの調子が悪くなりやすい時期でもあります。朝ごはんを食べたり、夜にしっかり眠ったりして、規則正しい生活を心がけ、後期も元気にすごしましょう！



保健関係の予定

10月

3日(月) 高等部 発育測定

小2組 視力検査

4日(火) 中学部 発育測定

6日(木) 小学部 発育測定

小1組 視力検査

14日(金) 小3組 視力検査

11月

2日(水) 高等部 発育測定

4日(金) 中学部 発育測定

7日(月) 小学部 発育測定



……10月10日は「目の愛護デー」……

目によいビタミンAをとろう！

① 緑黄色野菜など、ビタミンAを多く含む食品を食べる



② ビタミンAは、油と一緒にとると、よく吸収される



③ 魚介類は目にとってもよい食べ物



裏面に続く

新型ウイルス感染症が陽性だった場合の療養期間について

療養期間については、症状の有無により異なります。

つぎの表を参考にさせていただきます。

療養解除については、保健所の指導やかかりつけ医に従ってください。

療養解除の基準は、今後変更される可能性があります。ご注意ください。

療養期間の考え方

| 0日 | 1日 | 2日 | 3日 | 4日 | 5日 | 6日 | 7日 | 8日 |
|---------------------------|--|-----|-----|-----|-----|---|-----|-----|
| 例 9/1 | 9/2 | 9/3 | 9/4 | 9/5 | 9/6 | 9/7 | 9/8 | 9/9 |
| 【有症状】 発症日 (症状が出た日) | <div style="text-align: center;">7日間</div> <p>※療養期間の最終日において、解熱剤の服用や 37.5℃以上の発熱、せきの悪化等がある場合は、療養期間が延長となる場合もございます。 ※入院者・高齢者施設入所者は従来の取扱いから変更ありません。</p> | | | | | | | 解除 |
| 【無症状】 検体採取日 (検査した日) | <div style="text-align: center;">5日間</div> | | | | | <div style="text-align: center;">解除</div> <p>※5日目に検査キットで陰性が確認できれば6日目で解除可能</p> | | |
| | <div style="text-align: center;">7日間</div> <p>※検査で陰性が確認できなければ、従来どおり7日間の療養となります。 ※健康観察期間中に症状が出た場合は、症状が出た日を「発症日」として「有症状」と同じ扱いとなります</p> | | | | | | | 解除 |

※療養期間中の外出については、症状軽快から 24 時間経過後又は無症状の場合において、「**短時間**」・「**移動時に公共交通機関を使わない**」・「**マスクの着用**」など自主的な感染予防対策を徹底することを前提に、食料品の買い出しなどの必要最小限の外出を行うことができます。

10 日間(無症状の場合は7日間)が経過するまでは、感染リスクが残っています。

ご自身の健康状態の確認、高齢者等ハイリスク者との接触、感染リスクの高い場所の利用や会食等を避けたり、マスクを着用するなど、自主的な感染予防行動の徹底にご協力をお願いします。

【県対策本部会議資料(陽性者へのご案内)】より

保健だよりは本校のホームページからもご覧いただけます。

右の QR コードを読み取るか、「鳴門教育大学附属特別支援

学校」と検索をして、本校ホームページにアクセスしてください!

おらせ

