

# 2月のほけんだより

令和5年2月1日  
湘南養護学校  
保健室

寒い日が続いていますね。みなさんはどんな寒さ対策をしていますか？私は、温かい飲み物を飲んだり、肌着を着て体を冷やさないようにしています。自分に合った寒さ対策を行い、風邪などのウイルスに負けないようにしましょう。

## 2月の保健行事



2/1 (水)	体重測定 (小学部)
2/2 (木)	体重測定 (中学部)
2/3 (金)	体重測定 (高1)
2/6 (月)	体重測定 (高2)
2/7 (火)	体重測定 (高3)

服薬をはじめた、服薬内容が変更になった、その他保健関係で情報共有しておきたいこと等ありましたら、連絡帳でお知らせください。

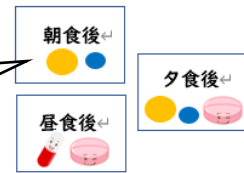
### たくさんの薬を飲みやすくする方法 **薬の一包化**ご存じですか??

一包化とは・・・数種類の薬を、服薬時間毎にまとめて、一袋にすることです。

飲み忘れを防ぎます。



飲み間違いを防ぎます。



◎薬の一包化を希望する場合は、主治医に相談してみてください。処方箋に一包化指示の記載がなされ、調剤薬局にて薬剤師の方が薬をまとめてくれるようです。

※薬局や、服薬の種類によっては一包化できない場合もあります。

★一包化された薬を学校に持参する場合は、必ず包に薬品名を記入してください。

## 花粉を99%カットする 魔法のマスク

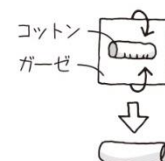
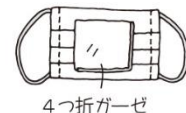
花粉症の原因は、花粉を鼻や口から吸い込んでしまうこと。

ところが、マスクに“ある工夫”をするだけで、花粉を吸い込む量を99%カットできるのです。

花粉症対策に、ぜひ作ってみてください。

### 作り方

- 10cm ほどの正方形に切ったガーゼを2枚用意する。
- 不織布マスクに、①のガーゼ(1枚)を4つ折りにしてあてる。
- 化粧用のコットンを丸め、①の残りのガーゼでくるむ。
- ③を鼻の下にあてる。
- ②のマスクをつける。



## 2月保健目標 「SNSについて考えよう」

2月の保健目標は、「SNSについて考えよう」です。SNSは、気軽に連絡が取れる、情報収集がしやすいといったメリットがある一方、SNSによるトラブルがたえないのも事実です。正しくSNSを使用して、トラブルに巻き込まれないようにしましょう。また、トラブルに巻き込まれそうになったお際には、信頼できる人に相談できる環境を整えておきましょう。

### オンラインゲームのトラブル

#### アイテム購入は数回だけだったのに・・・

スマホのゲームに夢中のAさん。認証パスワードはお母さんが管理しているため、ポイントやアイテムが欲しいときは、相談して解除してもらっていました。

アイテムを買いたい  
の。お小遣いで返す  
から買っていい？



わかった。パスワー  
ド入れるからスマホ  
貸して。



#### ある日、請求書は10万円を超えていた・・・

ある月、約10万円の請求がきて大慌て。スマホの認証方法を確認すると、パスワード30分間は、パスワード再入力不要の設定になっていたため、Aさんはたくさんのアイテムを購入していました。

パスワード管理して  
いたのに何でこんな  
金額に？！

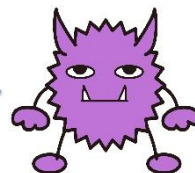


### ワンポイントアドバイス

度重なると総額が曖昧になりがちな課金。考えずに限度額まで使うより、毎回小遣い帳などにメモして調整しながら使うようにしましょう。

また、今回のように一度認証するとパスワードが再入力不要などの設定もあるので、設定の内容を確認してから使用しましょう。

# インフルエンザ流行しています



ここ数年、インフルエンザの流行は顕著ではありませんでした。しかし、1月に入ってから平塚市内でインフルエンザの感染者が増加しています。インフルエンザ等学校保健安全法に該当する感染症に感染した場合、すぐに学校にご連絡ください。また、医師の指示通りに自宅での休養をお願いします。治りましたら「学校感染症報告書」に保護者の方が記入し、学校に提出してください。

※「学校感染症報告書」は、湘南養護学校のホームページ(学校生活のページ)からもダウンロード可能です。

インフル  
エンザ

## 出席停止期間の確認

インフルエンザによる学校の出席停止期間は、法律（学校保健安全法）で次のように定められています。

**「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」**

処方された薬によっては、解熱が早い場合もありますが、ウイルスは体内に残っています。元気になったように見えても、他の方に感染させる可能性があるため、自己判断での登校はできません。必ず、医師の判断・指示に従い、出席停止期間を確認してください。ご協力をお願いします。

発熱	解熱	登校可

	発症	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	
①発症後2日目に解熱した場合	発熱	発熱	解熱	解熱	解熱	解熱	登校可能		
②発症後5日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱	登校可能	