



令和4年5月10日
広島県立西条特別支援学校

1年生は、入学から一ヶ月が経ちました。西条特別支援学校の生活にすっかり慣れた人もいれば、環境の変化に心と身体が戸惑っている人もいるでしょう。先生や友だちといっしょにゆっくり慣れていきましょうね。しんどい時は保健室で相談することもできますよ。

春風邪にご用心

初夏の日差しのような日が増えてきましたが、この時期は昼夜の寒暖差が大きく、体調を崩しやすい季節です。特に体の抵抗力が弱い時はその影響を受けやすいため、改めて風邪をひかないように注意しましょう。

《春風邪の特徴》

- ①冷たい空気が口から入り、呼吸器官が冷えると咳や鼻水がでやすくなり、そこから悪化していくことが多いようです。
- ②のどのイガイガや鼻水を花粉症と勘違いすることも多く、初期症状を見逃しやすくなります。

《春風邪を予防する、3つの方法》

- ① 外出先から帰った時、食事前は特に念入りに手洗いをしましょう。
- ② 帰宅が夕方以降になる場合は、薄手の上着を持っておきましょう。
(昼に合わせた服を着ていると、夕方以降の冷え込みで身体が冷えてしまいます。)
- ③ 就寝時の布団は、気温に合わせて調節しましょう。
(寝る前に天気予報を見て、明け方に気温が下がりそうな日は厚めの布団を使用しましょう。)

◎新型コロナウイルス感染症と風邪は症状が似ています。

風邪だと思っていたら新型コロナに感染していたというケースもあるので、風邪症状があれば、早めに受診するようお願いいたします。

かかりつけ医があれば、まずそこへ連絡し相談してください。

かかりつけ医がなければ「積極ガードダイヤル(受診・相談センター)」(呉市にお住まいの方 ☎0823-22-5858 東広島市・竹原市にお住まいの方 ☎082-513-2567)へ連絡して、相談をしてください。

健康診断の日程

- 4月14日(木)眼科健診⇒7月7日(木)に延期
- 5月10日(火)胸部レントゲン検査(高1)
- 5月12日(木)体重測定(小学部)
- 5月13日(金)体重測定(中学部・高等部)
- 5月17日(火)胸部レントゲン検査予備日
- 5月18日(水)尿検査(二次・未提出者)
- 5月19日(木)
- 5月30日(月)内科健診

※中2・3・高2宿泊学習及び高3修学旅行の事前健康診断を兼ねるため、必ず受けるようお願いいたします。

～耳鼻科健診を終えて～

新型コロナウイルス感染予防の観点から、昨年に引き続きベロに舌圧子を当てのどを診る行為は行いませんでした。

器具を使う耳鼻科健診が苦手な人は多いです。自分で「こわくない!こわくない!」と念じたり、事前に本物の器具で練習したりと、なんとか克服しようと頑張る姿が見られました。

