



ほけんだより



9月



令和7年9月29日（月）青森県立弘前第一養護学校 小中校舎保健室

とても暑かった夏が終わり、ようやく秋の気配がしてきました。

今年の前半戦、1学期が終了します。2学期もみなさんが元気に学校生活を送れるよう保健室から応援していきたいと思います。

登校前の健康観察をお願いします

新型コロナウイルス感染症やマイコプラズマ肺炎、そして季節はずれのインフルエンザといろんな感染症が流行しています。発熱時のお迎え等のご協力ありがとうございます。

引き続き、登校前に健康観察をお願いします。



体調不良時（発熱、咳、鼻水等がある時）は無理して登校せず、ご家庭でゆっくり静養してください。感染症が疑われる場合には受診をお勧めします。受診しない場合は、症状がなくなって24時間経過してから登校するようご協力をお願いします。

治ったかなと思って、学校で活動していると再び発熱や咳の症状などがでてしまうこともあります。授業への参加が難しいと判断した場合には、お迎えをお願いすることもあります。

「自分の体調の変化に気付き、そのことを伝えること」「体調が優れないときは休むこと」は将来に向けて必要な力だと考えています。朝はお忙しい時間だと思いますが、おこさんと一緒に体調に目を向ける時間をとっていただければと思います。





寒暖差に対応できる服装で

朝夕と日中の気温差が大きい季節です。登校前は涼しいなと思って学校で活動しているうちに、暑くなってくることがあります。

カーディガンなどの簡単に脱ぎ着できる上着を活用するなど、気温の変化に対応できる服装で登校をお願いします。



今年の冬こそ！感染症に負けない！！

感染症が流行する冬を前に、感染症に負けない体を作りましょう！

ぜひ、ご家族みなさんで取り組んでみてくださいね。

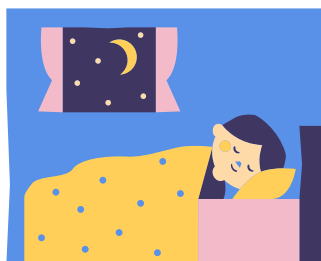
バランスのよい食事



適度な運動



十分な睡眠



手洗い



小学部の低学年を対象に手洗いの保健指導をしているところです。回数を重ねる毎に手洗いが上手になっていて、うれしく思っています。校内でも手洗いががんばります！