



ひょうごけんりつほんしんとくべつしえんがっこう  
兵庫県立阪神特別支援学校

れいわ ねん がつごう  
令和6年12月号

12月になりましたね。いよいよ厳しい寒さの季節がやってきました。冬は空気が乾燥し、さまざまな感染症が流行しやすい季節です。感染症を予防するためには加湿も大切です。濡れたタオルを干したり、加湿器を使ったり、工夫をしながら元気に過ごしましょう。

# のどの乾燥対策アレコレ

部屋を加湿する  
(湿度50~60%程度に)

こまめに水分をとる  
(常温の水か白湯がよい)

口呼吸ではなく、  
鼻呼吸をする

うがいをする  
(のどの奥にも届くようにする)

マスクをする  
(呼吸による保湿効果)



## ウイルスはこんな子たちをねらっている！



好きなものばかり  
食べている子



運動しない子



夜ふかしする子

きそく正しい生活をして、ウイルスから体を  
守ろうね！



保護者の方へ  
寒くなりました。この時期になると、インフルエンザに加え、ノロウイルスなどの感染症も流行しやすくなります。便や吐物など、学校で汚れた下着・衣服については感染症予防の観点から、洗わず2重の袋に入れてご返却します。ご理解、ご協力よろしくお願ひいたします。