



令和4年12月 姫路特別支援学校

12月の保健目標: 冬の病気に備え、予防をしよう

2022年も残すところあとわずかとなりました。みなさんにとって今年はどうな1年でしたか? ゆっくり振り返ってみましょう。

寒さが身にしみる季節となり、風邪やインフルエンザ、胃腸炎などの感染症にかかる人が増えてきます。体調管理をしっかりと行い、元気に冬休みを迎えられるようにしましょう。

ふゆ 冬もこまめに すいぶん 水分ほきゅう!

冬は空気がカラカラにかわいて、かぜ・インフルエンザ等の感染症の流行や、皮ふのトラブルが増えてきます。対策として「加湿」がありますが、もうひとつ、「水分ほきゅう」も忘れないでください!

冬は夏よりも汗をかくことが少ないこともあり、体から出ていく水分に気がつきにくくなります。でも、外は強いかわいた風や乾燥した空気でカラカラ。そして、部屋の中はエアコンやヒーター、ストーブでやっぱりカラカラ。そこで過ごしている私たちの体も乾燥しています。意識してこまめに水分を取るようにしましょう。水分ほきゅうといっても、夏のように冷たいものを飲む必要はありません。あたたかいものを飲むと、気持ちもリラックスできますよ。



3つの首には体中をめぐる血管が集まっているので、あたためると体の内側からポカポカするのです。

首: マフラーをしたり、首がかくれるハイネックの服を選ぼう。

手首: 外に行くときは手袋を忘れずに。

足首: しめつけない、厚手の靴下がおすすめ。

体ポカポカで、元気に冬を過ごしましょう!!

～冬の感染症予防～

①手洗い

手を洗うときは、指やつめの間、手首などすみずみまで洗いましょう。他にも石けんを使って洗うこと、洗った後はハンカチなどで水気をしっかりふき取ることも大切です。



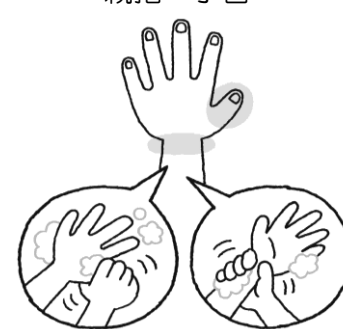
洗い残し多発! 手洗い要注意ポイント

指先とつめの間



手のひらでこする

親指・手首



反対の手でねじる

指と指の間



こすり合わせる

②マスク

感染を広げないためにはマスクをしましょう。咳やくしゃみで出るウイルスが付いた飛まつ(つば)を止めることができます。



③換気

しめきった部屋の空気はどんどん汚れていき、感染症の原因にもなります。1時間ごとに10分くらい、窓やドアを開けて空気の入替えをしましょう。



④感染症にかかりにくい体づくり

病気を予防し、早く治すために必要な体の抵抗力。十分な睡眠と栄養、適度な運動が大切です。



参考: 東山書房「健康教室」令和4年12月号他

ふゆ やす せい かつ しゅう かん 冬 休 みの 生 活 習 慣

楽しいイベントが続く冬休み。食べすぎや運動不足に気を付けましょう。夜はお風呂でしっかりと体を温めて、ていねいに歯を磨いてから早めに寝ましょう。冬休み中も規則正しい生活、感染症対策を心がけて、新学期に元気な姿を見せてくださいね。



①早起きする



②朝ごはんを食べる



③外で体を動かす



④食べすぎに気を付ける



⑤スマホやゲームは

時間を決めて



⑥夜ふかしをしない

インフルエンザにかかったら・・・

しゅっせきていし
出席停止となります。

学校へ連絡し、医師の許可が出るまでお休みしてください。出席停止の期間は、『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』です。

登校する際は、「学校感染症発生連絡票」の提出をお願いします。学校感染症発生連絡票は学校のホームページ(各種様式)から印刷できます。

はや 早わかり！インフルエンザの出席停止期間

経過日数 発熱期間	0日 (発症した日)	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
2日間	××	××	😊	😊	😊	😊	🏠	
3日間	××	××	××	😊	😊	😊	🏠	
4日間	××	××	××	××	😊	😊	🏠	
5日間	××	××	××	××	××	😊	😊	🏠



発熱



解熱



登校可

※「発症した日」は発熱した日をさします。

～保護者の皆様へ～

- ・冬休み中も毎日健康観察を行い、「健康観察記録表」に記入をお願いします。
- ・「冬休み中健康調査票」を配布します。冬休み中の健康状態や様子について記入し、1月10日(始業式)に提出をお願いします。
- ・冬休みも「朝ごはん・歯みがきカレンダー」の宿題があります。記入や色塗りなどご協力よろしくお願いします。こちらも1月10日(始業式)に提出です。

今年も学校生活を安全に送るためにご尽力いただきありがとうございました。来年もよろしくお願いいたします。