



ほけんだより

がつ 2月



令和5年2月 姫路特別支援学校

春の初めの日とされている立春。今年は2月4日です。暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続いています。2月も新型コロナウイルス感染症だけでなく、風邪やインフルエンザ、感染性胃腸炎などの感染症が流行する時期です。引き続き、マスクの着用や手洗い、換気をしっかりと行いましょう！

今月の保健目標：手洗い・換気をして冬の感染症を予防しよう

はなまる 手洗いでウイルス退治!!

水がとっても冷たくて手を洗うのも嫌になってしまいますが、正しい手洗いは感染症を予防する最も簡単な方法です。手洗いのポイントをおさらいしましょう。



①おねがいのポーズ

手のひらをよくこする



②かめのポーズ

手の甲をのばすようにこする



③おやまのポーズ

指の間を洗う



④おかみのポーズ

指先・爪の間にこする



⑤バイクのポーズ

親指と手のひらを洗う



⑥つかまえたのポーズ

手首を洗う

正しいマスクの付け方



①マスクのワイヤーを鼻の形に合わせる。



②ひもを耳にかける。



③鼻からあごまでおおようにマスクを広げる。

しっかり食べよう!朝ごはん

「時間がない」「食欲がない」などの理由で、朝ごはんを食べずに登校していませんか。朝ごはんを食べると良いことがいっぱいあります。

- 体を目覚めさせ、1日のリズムが整う。
- 体温が上がり、元気に運動や勉強ができる。
- 排便のリズムが整う。



朝ごはんを食べていない人は、バナナやヨーグルト、スープなど食べやすいものを一口でも食べるようにしてみましょう。

冬の皮膚トラブルへの予防と対処



【乾燥肌】ていねいに皮膚の保湿をして、部屋は加湿する。



【しもやけ】手洗後はしっかりとふき、外出時は手袋で保温。



【低温やけど】カイロは直接肌にはつけず、下着の上から貼る。



そろそろ花粉がとびはじめます。花粉症は、くしゃみや鼻水・鼻づまり、目のかゆみなどの症状が出ますが、風邪などの症状とよく似ています。花粉症の症状がありつらい時は病院を受診しましょう。

花粉の多い日

- ☐ 晴れている日
- ☐ 風が強い日
- ☐ 気温が高い日
- ☐ 空気が乾燥している日
- ☐ 雨が降った次の日

出かけるときの対策

 花粉の飛散予報を チェックする	 ぼうし・マスク・メガネで 防ぐ	 ツルツルした素材の 服を着る
------------------------	------------------------	-----------------------

外から帰ったら

 玄関で花粉を 払い落とす	 手洗い・うがいをする	 顔を洗う
---------------------	----------------	----------

参考文献：東山書房 健康教室令和5年2月号 他

保護者の皆様へ

○ 学校での服薬について

本校では病院を受診し、医師の診察の結果やむを得ず学校での服薬を必要とし、保護者から「服薬依頼書」と「薬剤情報提供書」の提出があった場合に限り、服薬することができます。

児童生徒が薬の自己管理ができる場合も、学校で服薬が必要な場合は必ず書類の提出をお願いします。

学校へ薬を持参させる場合は、本人及び他の児童生徒による過剰服用、誤飲等の事故防止のために、その日に必要な薬だけを、持ち主が分かるように、「日付・時間（昼食後など）・名前」を記入してください。また、校内での薬の管理方法についてもご家庭で指導していただくようお願いします。

○ インフルエンザと診断されたら

インフルエンザの出席停止期間は、「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。発症日は、病院に受診した日ではなく、インフルエンザ症状（38℃程度の発熱等）が始まった日です。病院受診時に医師に発症日を相談・確認していただくようお願いします。

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	発熱	発熱	解熱	解熱	解熱	解熱	登校可	
3日間	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱	解熱	登校可	
4日間	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱	登校可	
5日間	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱	登校可



発熱



解熱



登校可

※「発症した日」は発熱した日をさします。

出席停止期間を経て登校される際は、「学校感染症発生の連絡票（保護者記入用）」と医療機関を受診したことの分かる書類（薬の処方箋等のコピー）の提出をお願いします。