

ほけんだより 1月号

京都府立城陽支援学校

あけましておめでとうございます。
 みなさんの今年の抱負は何でしょうか？
 今年も健康で充実した毎日がおくれることを願います。



**感染症
本番です！**

世の中はノロウイルスによる**感染性胃腸炎**と**インフルエンザ**が流行しています。

どちらも**予防の基本**は

* 帰宅時の **手洗い、うがい。**

* それに加えて ウイルスを寄せ付けない **抵抗力のある体。**



- 抵抗力をつけるには
- ① 早寝早起き（十分な休養）をする。
 - ② 栄養あるものをしっかり食べる。
 - ③ 適度な運動をする。

◎ かぜとインフルエンザ、ちがいを知ろう！

	かぜ	インフルエンザ
症状	のどのいたみ、鼻水、鼻づまり、くしゃみ、せきなど	悪寒、頭痛、筋肉痛など、全身
熱	37～38℃くらい	38℃以上の高熱
進む方	ゆっくり	急激
治るまで	一定ではない	7～10日くらい

1月の保健行事

- 9（水）通 発育測定
- 15（火）病中 発育測定
有賀 Dr 健康相談
- 16（水）病小 発育測定
通 2 スキー前研修
- 17（木）整形外科

インフルエンザはうつる力が強いので、かかった人は登校してはいけません（症状が出てから5日間が経ち、かつ熱が下がってから2日間経つまで：2012年4月より）。症状をくらべてみて、インフルエンザではないかと思ったら、必ずお医者さんにみてもらいましょう。



もし あなたの周りで嘔吐した人がいたら・・・

- ① 嘔吐の処理をする人はひとり。それ以外の人はそこからはなれる。
- ② ナイロン手袋、マスク、使い捨てエプロンをする。嘔吐物に漂白剤をかけ、使い捨てぞうきんで静かにふきとり、すばやくナイロン袋に入れる。
- ③ ふきとった跡に泡状の漂白剤をたっぷり吹き付ける。(エタノールは効果なし) もう一度 違うぞうきんでそれをきれいにふきとる。
- ④ 手袋、マスク、エプロン、ぞうきんすべてをナイロン袋に入れ、袋の口をしっかりと閉め、ごみ箱に捨てる。
- ⑤ 着ていた衣類を新しいものと着替える。



新年の目標！ 中村誠

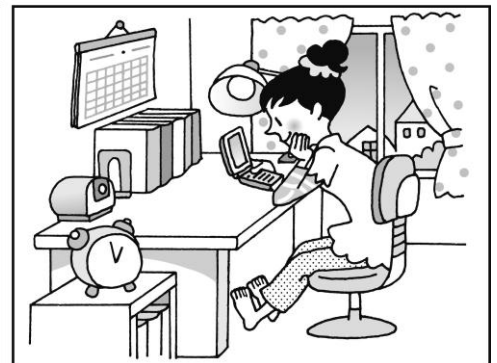


- ⑥ 手を石鹸でしっかり洗いうがいをする。できれば全身シャワー。

以上、なんと大変な処理方法だと思うのですが、この冬お年寄りが何人も亡くなっています。それだけ感染力が強いのです。本校には抵抗力の弱い人もいますので、学校で流行しないよう全員で気をつけていきましょう。

まちがいがして 脳トレ かぜ予防

2枚の絵には、ちがっているところが5カ所あります。全部見つけてください。



- 答え：①時計。。遅くまで起きていると抵抗力が落ちます。
 ②足。。素足だと全身が冷えます。靴下はいて暖かしましょう。
 ③携帯。。夜遅くまで携帯でゲームしていませんか？
 ④姿勢。。姿勢が悪いと目が悪くなります。
 ⑤窓。。カーテンを閉めた方があたたかいです。