



令和6年12月2日(月)  
京都府立井手やまぶき支援学校  
保健室

12月に入り、ぐっと寒くなってきましたね。2024年もあと少し。一年を振り返って、健康に過ごせましたか?これからも、生活リズムに気をつけ、体調を整えて、元気に過ごしましょう!

12月の学校公開では、中学部・高等部行事RUNRUNRUNが実施されます。生徒達が練習を頑張っている姿を保健室の窓から見て、エネルギーをもらっています。当日も元気に取り組めるように、体調を整えることと、けがをしないように準備運動をしっかりと頑張ってください。応援しています。



出席停止の期間 ※「欠席理由並びに登校許可に関する届」(HP掲載)の提出が必要です

**【インフルエンザ】**

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

**【新型コロナウイルス感染症】**

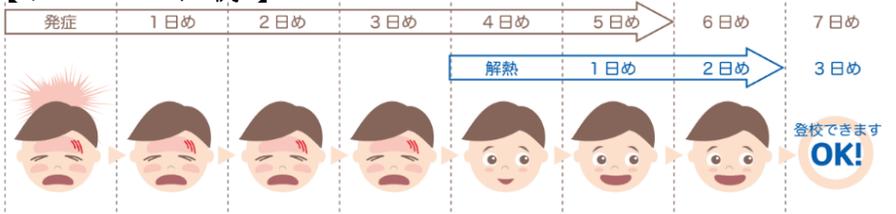
発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで

**【マイコプラズマ感染症】**

病状により医師が感染のおそれがないと認めるまで



**【インフルエンザ例】**



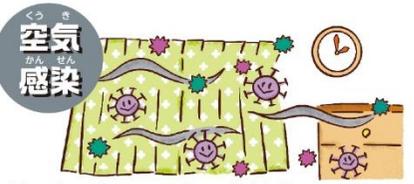
### 12月保健行事のお知らせ

2日(月) 发育測定  
3日(火) RURUNRUN前健康診断

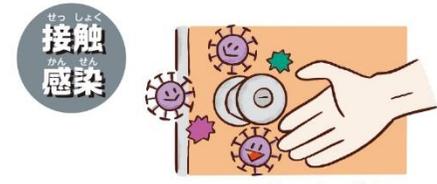
RURUNRUN前健康診断では、事前にアンケート調査をします。当日に向けて、何か健康面で気になることがあれば、お知らせください。

## ウイルスはどこから来るの?

風邪などの原因になるウイルスは、みなさんの体に3つの方法で侵入してきます。



窓を閉め切った部屋の空気中にはウイルスがたくさん漂っています。その空気を吸い込むと体にウイルスが入ってきます。



ドアノブなどたくさんの人が使う場所についていることが多いです。そこを触った手で口や鼻などを触ると体に入ってきます。



感染した人がせきなどをしたとき、唾と一緒にウイルスが飛び散ります。それを他の人が吸い込むと体に入ってきます。

ウイルスを寄せ付けないためには、換気と手洗い・うがいが大切。こまめに行って、ウイルスを追い払いましょう。

