



令和7年 12月1日(月)
京都府立井手やまぶき支援学校
保健室

12月に入って、ぐっと寒くなり、冬の訪れを感じる季節になりました。体調を崩しやすい時期ですので、手洗い・うがいをしっかり行い、食事や睡眠をしっかりと、感染症に負けないからだづくりをしましょう。冬休みも近づいてきているので、生活リズムを崩さず、早寝・早起きを心がけることが大切です。2学期の終業式まで、みなさんが笑顔で元気に過ごせるように、祈っています。

12月 保健行事

2日(火) 発育測定(対象者)

11日(木) 歯磨き巡回指導(小学部5年生)



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で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けないためには、換気と手洗い・うがいが大切だぶー。こまめに行って、ウイルスを追いつぶるだぶー。



出席停止の期間 ※「出席停止届」(学校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



【インフルエンザ例】

例	発症日	発症後5日間(出席停止期間)					発症後5日を経過		
	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
発症後2日目に解熱した場合			解熱 1日目	2日目			登校 OK		
発症後5日目に解熱した場合						解熱 1日目	2日目	登校 OK	



ひまんど 肥満度とは

	やせ傾向		普通	肥満傾向		
	-20%以下			20%以上		
判定	高度やせ	やせ		軽度肥満	中等度肥満	高度肥満
ひまんど 肥満度	-30%以下	-30%超 -20%以下	-20%超~ +20%未満	20%以上 30%未満	30%以上 50%未満	50%以上

【肥満傾向(20%以上)の場合】

肥満の状態が続くと、将来糖尿病や脂質異常症等になる可能性があります。高く、動脈硬化が進むと、脳卒中や心筋梗塞のリスクが高まります。

【やせ傾向(-20%以下)の場合】

身長だけでなく骨や筋肉、内臓、血液など体の中も大きく成長する大切な時期に必要な栄養が足りないと、将来の健康に影響します。

ひまんど 肥満度等により、経過観察が必要な児童生徒を対象に、毎月個別の発育測定を行っています。

ひまんど 肥満度に関わって、相談がある場合は、お知らせください。