

# ほけんだより 12月

南山城支援学校  
保健部 No.8



冬の寒さがやってきました。校内でもインフルエンザなどの感染症でお休みをする人が増えています。冬休みまであと少となりましたが、寒さに負けず、ウイルスに負けず、元気に過ごすことができるよう“冬の感染症対策”を強化していきましょう。

今年一年、健康で安全にすごせましたか？

## 冬の感染症対策



てあらい・うがい

こまめに手あらい・うがいをしましょう  
うがいは、のどの乾燥対策にもなります



へやのかんき

二方向の窓をあけて  
空気の通り道をつくりましょう

## マスク

人ごみに行くときはマスクをつけましょう  
咳などの風邪症状のある時は自宅で休みましょう  
どうしても外出する時はマスクを忘れずに！



毎日の健康観察

も忘れずにね！



## 体温計の使い方 正しく測るためのポイント



下から上へ差し込み、  
体温計の先をわきのくぼみの中心部に当てる

もう一方の手で押さえて  
わきをしっかりと閉じる

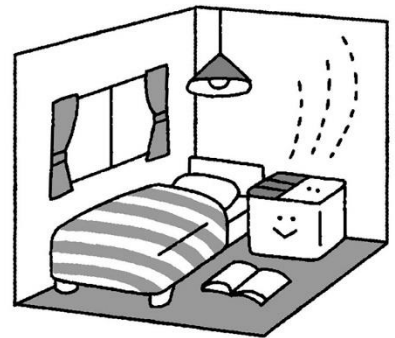
## かぜのひきはじめの注意 悪化させないために



とにかく休む  
(あたたかくして早寝しよう)



しっかり食べて栄養をとる  
(ビタミンCがおススメ)



室内を適度な温度・湿度に  
(温度21~24°C、湿度60%前後)

発症日を入れてね

元気回復



# 登校再開日早見表



	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
新型コロナウイルス	発症	症状軽快					登校再開		
	発症		症状軽快				登校再開		
	発症			症状軽快			登校再開		
	発症				症状軽快		登校再開		
	発症					症状軽快		登校再開	
インフル	発症	解熱					登校再開		
	発症		解熱				登校再開		
	発症			解熱			登校再開		
	発症				解熱			登校再開	
	発症					解熱			登校再開



コロナもインフルもここは同じ /  
基本「発症日を0日目として5日を経過するまで」



コロナは「かつ症状が軽快した後  
1日を経過するまで」



インフルは「かつ解熱後  
2日を経過するまで」



クリスマスにお正月！  
楽しい冬休みを！



## ふゆやすみ ゆうわくにまけずにすごそう！



クリスマス、お正月、  
食べすぎに注意



タバコ、お酒、薬物、  
誘われても断る



夜更かししないで  
規則正しい生活を



だらだら、ごろごろ  
せず、体を動かそう

### 12月の保健行事予定

- 12/4(月) 運動器検診(高・対象者のみ) 12/7(木) 歯科検診(前回欠席者)
- 12/14(木) 歯科衛生士さんによる歯みがき巡回指導 (医ケアクラス)
- ※随時 養護教諭による歯みがき教室 (希望クラス)

