

ほけんだより 1月

南山城支援学校
保健部 No.12

冬はインフルエンザだけでなく、ノロウイルス等の感染性胃腸炎も流行しやすい季節です！手洗いの徹底等の感染症対策が大切です。

2026年 1月



あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願ひします。
3学期が始まり、学習もいよいよよまどめの時期になりました。早寝早起き等、生活リズムを学校モードに切りかえて、寒さのピークを元気に乗りきっていきましょう！
また、今年を元気に過ごすために、チャレンジしたいことはありますか？苦手なものを食べる、1日3回歯をみがく等、どんなことでもよいので、一度考えてみましょう。



つけ方

①



新しいマスクを
つける前に
手を洗う

②



ひもを
耳にかける

③



ノーズフィッターを
鼻に合わせて
まげる

④



鼻部分をおさえ
あごの下まで
マスクを広げる

マスクの中に入っている細かいひりがねのこと。★鼻や、ほほ(ほっぺた)にすき間があかないようにしましょう。

マスクの正しい使い方

はずし方



耳ひもを持ってはずす

すて方



ビニール袋に入れる

マスクの外側には見えないウイルスや菌がついているため、捨てる時も耳ひもを持つようにする。触ってしまった後は手をきれいに洗いましょう。



のどのイガイガ、肌のカサカサ 犯人は暖房!?



寒いと暖房を使う時間が長くなります。暖かくて過ごしやす一方で、せきや肌のかさつきなどが出ていませんか。
犯人は暖房かも。暖房を使うと室内の湿度が下がり、乾燥してのどや肌も乾きやすくなります。かせなどのウイルスが広がりやすい環境でもあります。

乾燥から守る3つの技

- 加湿する**
例えばぬれタオルをかけるだけでもOK
- 水をこまめにとる**
温かいお茶や水を少しずつとりましょう
- スキンケアをする**
化粧水や保湿クリームを使う



「寒さ対策」と「乾燥対策」をセットで考えることが、冬を元気に過ごすコツです。

ノロウイルスに要注意!

ノロウイルスって?

感染性胃腸炎(おなかの病気)の原因になるウイルスのことです。感染すると、おう吐・下痢・腹痛などの症状がでます。



どうして冬に流行するの?

ウイルスは寒くて乾いた空気を好みます。また、冬は窓を閉めることが多くなり、換気が少なくなることから、ウイルスが広がります。

ノロウイルスの対策について

手洗いで徹底予防!



- ★ 帰宅後やごはんの前、トイレの後は、せっけんでしっかり手を洗う。
- ★ アルコール消毒がきかないため、ウイルスを泡と流水で洗い流す。
- ★ 洗った後は、清潔なタオルやハンカチで手をふく。

保護者の方へ



嘔吐物や便に大量のウイルスが排出されるため、トイレも次亜塩素酸ナトリウム(ハイター)での消毒が必要です。
下痢等の症状がなくなっても、1週間程度ウイルスの排出が続きます。

※ 病院で感染性の胃腸炎と診断された場合、学校へお知らせいただきますようお願いいたします。

参考：ノロウイルスに関するQ&A(厚生労働省)



1月の保健行事

- 13(火) 発育測定(中学部)
- 14(水) 発育測定(高等部)
- 15(木) 発育測定(小学部)

