

# ほけんだより 1月

南山城支援学校  
保健部 No.12

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。

2026年 うま年



3学期が始まり、学習もいよいよよま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、今年を元気にすごすために、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。

## つけあ

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

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きがねのこと。★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。

## はずしあ



耳ひもを持ってはずす

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。

## すてあ



ビニール袋に入れる

## 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でていませんか。  
犯人は暖房かも。暖房を使うと室内の湿度が下ががり、乾燥してのどや肌が乾きやすくなります。かせなどのウイルスが広がしやすい環境でもあります。

### 乾燥が5守33つの技

#### 加湿する

例えばぬれタオルを  
かけるだけでもOK

#### 水分をこまめにとる

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。

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。

## 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。



※ 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）

