

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。
3学期が始まり、学習もいよいよまとめの時期になりました。早寝早起き等、生活リズムを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。



かたつけ方

①



②



③



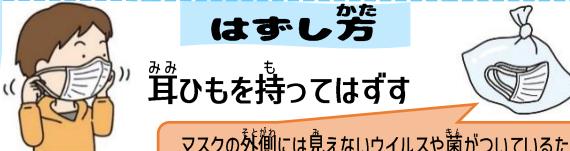
④



新しいマスクをつける前に手を洗う
マスクの中に入っている細いはりがねのこと。★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。

はずし方

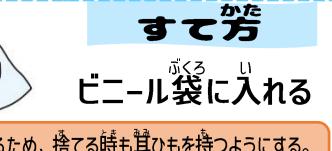
耳ひもを持ってはずす



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。
触れてしまった後は手をきれいに洗いましょう。

すて方

ビニール袋に入れる



のどのイガイガ、肌のかざかざ 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い一方で、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かわきやすくなります。かぜなどのウイルスが広がりやすい環境もあります。

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

水分をこまめにとる

温かいお茶や水を少しづつとりましょう

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など、かんせんせい い ちょうえん 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、ウイルスが広がりやすくなります。

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）

