



向日が丘支援学校
保健室
令和6年11月29日

12月になり、今年も残すところあと1か月となりました。2学期は校外学習や宿泊学習、修学旅行、学校祭等、多くの行事がありました。皆さんは何が思い出に残っているのでしょうか？卒業式まであと少しですが、最後まで元気に学校生活が送れると良いですね。

また、長期休み中は生活リズムが乱れがちになります。冬休み中は規則正しい生活を心がけ、元気に新学期を迎えられるようにしましょう。

12月の予定



- 2日(月) 中学部 体重測定
- 3日(火) 高等部 体重測定
- 5日(木) 小学部 体重測定

感染症に注意!

感染症の流行が心配な季節になってきました。乙訓管内(11/4~11/10時点)では、マイコプラズマ肺炎の感染者数が増加しています。インフルエンザは昨年と比較すると、感染者数は少ないですが、今後感染者数が増加することが予想されますので、注意が必要です。



〈インフルエンザの出席停止期間〉

発症後、5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで。



*発症した日を0日とします。

*発症から5日を経過しても、解熱してから2日を経過しないと登校できません。

*解熱とは1日を通して熱がない状態をいいます。

(例えば、朝に熱があり、昼から熱が下がった場合は、解熱した日ではありません。)



冬に気をつけたい子どもの感染症

ロタウイルス感染症

- 特徴** 白っぽいや下痢便が出る
- 症状** 下痢、嘔吐、発熱など
- 注意点** 排泄物や嘔吐物からも感染する。脱水に要注意



RSウイルス感染症

- 特徴** 呼吸器に感染。小さいお子さんでは肺炎などの危険も
- 症状** 風邪様症状。ひどいせきや喘鳴などが出ること
- 注意点** 基礎疾患を持つお子さんは重症化しやすいので要注意



インフルエンザ

- 特徴** A型、B型などウイルスの種類で症状が異なる
- 症状** 突然の高熱、悪寒や倦怠感などの全身症状、気道症状など
- 注意点** 感染力が高い。稀にインフルエンザ脳症を起こすことも



あたた めんえきりよく からだを温めて免疫力UP!

朝晩の冷え込みが一段と増してきて、これからより寒さが厳しくなることが予想されます。気温の変化に体は適応できているでしょうか？体温が1℃下がると、免疫力が30%下がってしまうといわれています。免疫力を高めるためにも、体を内と外から温めて、寒い冬を元気に乗り切りましょう。

からだを **内** から温めるには・・・

【温かい食べ物を楽しもう】

温かい鍋等を食べることで、体の内側からぽかぽかと温めてくれます。白湯や生姜を使ったホットドリンク等もオススメです。



【運動しよう】

運動をすることで、血行をよくし、基礎代謝を上げることができます。軽いウォーキングでも良いので、毎日体を動かすようにしてみてください。



からだを **外** から温めるには・・・

【3つの首を温めよう】

3つの首は皮膚が薄く、太い血管も通っている場所のため、外気の影響を受けやすいです。マフラーや手袋等の防寒具で3つの首を温めてみてください。



【ゆっくり入浴しよう】

38～40℃程度のぬるめのお湯にゆっくり浸かると、血流が良くなり、体の芯から温まります。

ゆず湯や生姜湯も
オススメ!



カイロの 使い方に注意



使うとぽかぽか暖かくなるカイロ。寒い冬の大きな味方ですが、やけどをする危険も。使い方は必ず守りましょう。



× 貼ったまま寝ない



× 肌に直接貼らない



× 熱くなったら
体から離す