

ほけんだより 1月号



向日が丘支援学校
保健室
令和7年1月8日

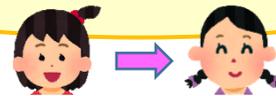
冬休みが終わり、早くも令和7年が始まりました。お休み中はゆっくり過ごせましたか。お正月の間は生活リズムも変化しがちです。この時期はインフルエンザや感染性胃腸炎が流行します。体力をつけて元気な1年をスタートしましょう。

1月の保健行事

「発育測定」

14日(火)、15日(水) 高等部
16日(木) 中学部
17日(金)、20日(月) 小学部

3学期最初の発育測定なので、身長も測ります。ポニーテール等、頭の高い位置で髪をくくるのは控えてください。



インフルエンザに注意!

38℃以上の発熱

こんな時はインフルエンザかも

鼻水

喉の痛み

悪寒(さむけ)

関節痛、筋肉痛



咳

倦怠感

<インフルエンザ出席停止期間>

発症後、5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで出席停止です。

解熱とは、朝から夜まで丸1日熱がない日です。



発熱



解熱



解熱後



登校可能

発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目

※1 発熱した日を0日とします。

※2 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。

お子さまが感染性胃腸炎になったら



感 染性胃腸炎は、ノロウイルス

などのウイルスや細菌に感染して、
腹痛や下痢、嘔吐、発熱などの症状
が
出ます。嘔吐や下痢の場合は、こまめな水分補
給をして、脱水症状に気を付けてください。

また、吐物や便にはウイルスなどが含まれてい
ます。家庭内で広げないために、適切な処理と処
理後の手洗い・うがいが必要です。

汚物の処理法

- 使い捨てのマスクや手袋を着用します
- 汚れた衣服は100倍に薄めた塩素系漂白剤に5～10分浸し、消毒します。
色落ちが気になるものは85℃以上の
お湯に2分以上浸します
- 汚れた場所もしっかり消毒します



食中毒感染者全体の約半数はノロウイルスといわれており、毎年12～1月に流行のピーク
となります。ノロウイルスは経口感染、接触感染、飛沫感染だけでなく空気感染もし、非常に
感染力が強いです。感染しやすい原因を知り、予防に努めてください。

☆感染を防ぐには



※感染性胃腸炎の出席停止は、「医師により感染の恐れがないと認められるまで」とされていま
すが、校内の感染状況により、「発症してから〇〇日」と規定を定める可能性があります。学
校医に相談の上、出席停止の基準を定める際には別途連絡します。



ていねいな
手洗いを
しましょう

- 1 水で手をぬらして
- 2 せっけんを手にとって
- 3 あわ立てブクブク
- 4 手のこもモミモミ
- 5 ゆびのあいだモミモミ
- 6 おやゆびクルクル
- 7 手のひら・ゆびのさきゴシゴシ
- 8 手くびクルクル
- 9 しっかりながして
- 10 きれいにふいて **ピッカピカ**