



向日が丘支援学校
保 健 室
令和7月11日 28日

今年も残りわずかとなりました。12月は一年の締めくくりで、気持ちも忙しくなりがちです。寒さや疲れで体調を崩さないよう、無理をせず休養を取りましょう。心と体の健康を大切にしながら、笑顔で新しい年を迎えましょう。



12月の保健行事

● 体重測定

1日(月) 中学部、2日(火) 高等部、4日(木) 小学部

● 医療相談

9日(火)



冬に流行しやすい 感染症



インフルエンザ



特徴

通常の風邪と比べて、急激に強い症状が現れる。

潜伏期間

1～3日

症状

38度以上の高熱、頭痛、関節痛、咳、鼻水、倦怠感、悪寒 など

ノロウイルス



特徴

感染力が非常に強く、感染者の排泄物やおう吐物などからも感染する。

潜伏期間

1～2日

症状

吐き気、おう吐、下痢、腹痛、軽度の発熱 など

新型コロナウイルス



特徴

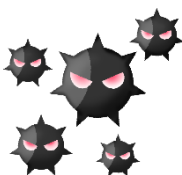
風邪のような軽い症状から、強い発熱や呼吸器症状まで幅広い。

潜伏期間

2～4日程度

症状

咳、のどの痛み、37.5度以上の発熱、倦怠感、味覚障害 など



《出席停止期間》

インフルエンザ：発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで

ノロウイルス（感染性胃腸炎）：病院で、学校を休むように言われた期間

新型コロナウイルス：発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで

（症状が軽快とは、解熱剤を使用しないで解熱し、呼吸器症状が改善傾向にある状態をいいます。）

インフルエンザの出席停止期間については「ほけんだより11月号」にも載せています。ホームページにも掲載していますので、御確認ください。

10のアクション

健康に 過すための



手洗い

ポイント1

ウイルスを寄せ付けない

感染源になるウイルスなどは目に見えません。空気中に漂っていたり、気づかないうちに手についたりしています。換気で外へ逃がす、手洗いで洗い流すなどのアクションを。



換気



マスク



ポイント2

免疫力を高める

もともとみなさんに備わっている免疫力を高めれば、ウイルスが体に入ってしまった外に追い出したりやつつたりしてくれます。



食事



睡眠



運動

ポイント3

うつらない・うつさない

他の人から感染するリスクを高める行動や、自分が感染してしまったときに人にうつす危険のある行動は避けましょう。



密回避



咳エチケット



検温



休養



世界エイズデーとは…

1988年にWHO（世界保健機関）がエイズまん延防止と差別・偏見の解消を図ることを目的として、12月1日を“World AIDS Day”（世界エイズデー）と決めました。日本でも12月1日を中心に正しい知識等について啓発活動を推進し、エイズまん延防止及び患者・感染者に対する差別・偏見の解消等に取り組んでいます。

《こんなことでは感染しません》



同じ皿の料理を食べる



握手



トイレの便座



タオルの共有



お風呂

エイズの主な感染経路は、性的接触、血液を介する行為、母子感染と言われています。正しい知識を身に付け、差別・偏見をなくしていきましょう。