

きかんばり



向日が丘支援学校
保健室
令和8年1月8日

3学期が始まりました。どんな冬休みを過ごしましたか。
さて、今年の干支はうま年です。うま年は、エネルギーで前進する力に満ちた年と言われています。皆さんは1学期と2学期で様々な経験を通して、力をつけてきました。その力を集大成となる3学期で発揮していくといけるといいですね。3学期も健康に過ごせるように保健室から応援しています。



1月の予定

《発育測定》

13日(火)	高等部
15日(木)	中学部
16日(金)	小学部 (9~18組)
19日(月)	小学部 (1~8組)

★3学期最初の発育測定なので身長も測ります。
正確に測定するため、髪の長い人は頭頂部で結ばない髪型でお願いします。



負けずに

3学期を元気に過ごすコツ！



規則正しい生活をしよう



なるべく毎日、同じ生活リズムで過ごしましょう。

適度に運動しよう



運動すると免疫力がアップして、体が風邪に強くなります。寒くても汗は出るので水分補給を忘れずに。

冬ならではの事故に気をつけよう



ポケットに手を入れたまま転ぶ、暗くて運転手から見えづら交通事故など冬特有の事故が多くなります。危ないことをしていないか振り返りましょう。

体を温めよう



体が冷えると風邪をひきやすくなります。湯船につかる、首・手首・足首を温めると体がぽかぽかになります。

こんねんど
今年度はインフルエンザの流行期が早く、本校でも11月・12月はインフルエンザに罹った人が
多くいました。冬はインフルエンザの他にも、ノロウイルスも流行する季節です。
引き続き感染症対策をお願いします。

★ノロウイルス・ウイルスの通り道を知つておこう



ノ ロウイルスはカキなどの二枚貝から感染する
こで有名です。カキは海水をろ過してプランクト
ンを食べる際、一緒にノロウイルスを体に取り込んでしまう
のです。でも、じつはカキから人への感染よりも、人から
人への感染のほうがずっと多いと言われています。



感 染した人の嘔吐物や排せつ物
には、ノロウイルスが大量に
含まれます。簡単に空気で舞い上がり、
ほんの少しの量でも感染するので、嘔
吐した人の近くにいるだけで
うつってしまうことも。汚染され
た手で食品を扱うのも大きな原
因の一つです。



口 から体に入ったノロウイルス
は、食べ物と同様に胃を通っ
て腸へと順番に移動します。ウイ
ルスがいるところに症状が
起こるため、嘔吐が起った後に
下痢が出ることが多いです。もし順番
が違った別の病気の可能性も。症
状の経過をメモしておくとよい
でしょう。



隅々まで洗って きれいな手

いしき
意識して
あら
洗ってみよう!

じぶん からだ かんせんしょう まも ほうほう
自分の体を感染症から守る方法のひとつが

せっけん つか て あら
石鹼を使った手洗いです。

みさ え あら のこ おお ばしょ
右の絵は、洗い残しの多い場所です。

すこ いしき あら
少し意識して洗ってみましょう。

