

ほけんだより



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。



冬に負けずに

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ず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。

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。

★ノロウイルス流行中★ ウイルスの通り道を知っておこう



ノロウイルスはカキなどの二枚貝から感染することです。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、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泄物には、ノロウイルスが大量に含まれます。簡単に空気中に舞い上がり、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。



から体に入ったノロウイルスは、食べ物と同様に胃を通過し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、嘔吐が起こった後に下痢が出るが多いです。もし順番が違ったら別の病気の可能性も。症状の経過をメモしておくとういしょう。

ノロウイルスかな?と思ったら

物理的に除去
お湯で流す
拭き取る

ウイルス不活化
次亜塩素酸ナトリウム
消毒
(手の場合)
エタノール消毒

を基本に対応しましょう。

隅々まで洗って
きれいな手

意識して
洗ってみよう!

自分の体感染症から守る方法のひとつが

石鹸を使った手洗いです。

右の絵は、洗い残しの多い場所です。

少し意識して洗ってみましょう。

