



ほけんだより 12月

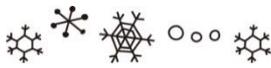
京都府立与謝の海支援学校

令和4年11月25日

保健室



8月の終わりから始まった2学期も、残すところあと少しとなりました。11月に入ってから咳や鼻水、のどの痛みなどの症状がみられる児童生徒が増えています。今年は、新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの同時流行も懸念されていますので、引き続き感染症対策をして元気に冬を過ごしましょう。



インフルエンザの特徴



インフルエンザが流行する季節がやってきました。今年は昨年と比べ、すでに感染者数が全国的に増えています。インフルエンザの特徴について知り、予防していきましょう。

特徴① 冬に流行する！

インフルエンザウイルスは低温・低湿度を好むため、寒くて空気が乾燥する冬に流行しやすいです。



特徴② 飛沫感染と接触感染！

感染している人のくしゃみや咳で出るしぶきを吸い込むことによりおこる飛沫感染、感染している人のつばや鼻水が手から手へ、あるいはドアノブやつり革などを介して手に付着することなどでおこる接触感染が主な感染経路です。

特徴③ 全身に症状が出てくる！

風邪は比較的ゆっくりと進行するのに対し、インフルエンザは経過が早く、急激に症状が出てきます。38℃以上の高熱となることが多く、倦怠感や関節の痛み、筋肉痛などの全身症状が出るのが特徴です。

予防するには・・・



予防接種
を受ける



湿度を
55～65%
に保つ

いつもしている

人と話すとき

手洗い・うがい・手指消毒・マスクにプラスして・・・

この2点が予防に大切です。



寒さと乾燥対策はできていますか？



もうすぐ12月、気温も下がり本格的に冬の寒さとなりました。冬を乗り越える準備はしていますか？冬は気温が低く寒いことはもちろん、湿度も低く乾燥しやすい季節です。体を温めることに加えて、体を潤すことも心がけましょう。



首

マフラーやネックウォーマーをつけよう！

手首

外に行くときは、手袋を忘れずつけよう！

足首

締めつけない厚手の靴下やレッグウォーマーをつけよう！

「首」「手首」「足首」の3つの首には体中をめぐる血管が集中しているため、温めると体の内側からポカポカします！



体に

うるおいプラス+

手指の乾燥には…

手洗いに

ハンドクリーム

をプラス！

体の乾燥には…

お風呂に入った後に

ボディクリーム

をプラス！

のどの乾燥には…

加湿器

こまめな水分補給

をプラス！

肌を触ったときにカサカサしている、白い粉がふいているときは、乾燥しているサイン！こまめに潤いをプラスしていきましょう！



保健行事予定



色覚検査

11月29日(火) 高等部1年生希望者

12月1日(木) 中学部1年生希望者

12月の体重測定

1日(木) 高等部5～8組

2日(金) 高等部1～4組

5日(月) 中学部

6日(火) 小学部高学年

7日(水) 小学部低学年