

ほけんだより 12月号

がつこう



12月の保健目標

ふゆ げんき す
冬を元気に過ごそう

へいせい ねん がつ
平成30年12月
ひょうごけんりつひめじ とくべつしえんがっこう
兵庫県立姫路しらさぎ特別支援学校



ひ ひ きむ
日に日に寒くなってきました。 くうき かんそう ふゆ
空気が乾燥する冬は、インフルエンザ、かんせんせいいちようえん
流行する季節です。これらの感染症予防には、うがい、手洗いのほか、バランスの良い食事
じゆうぶん すいみん めんえきりよく たか たいせつ
と十分な睡眠をとって、免疫力を高めることが大切です。

インフルエンザ①かぜ②ちがいは？

	インフルエンザ	かぜ
はやる時期	おもに冬	1年中
熱	38℃以上になる こともある	37～38℃くらい
症状	かぜに似た症状の ほか、高い熱、頭痛、 ふるえ、からだ全体・ 関節の痛みなど	のどの痛み、せき、 くしゃみ、鼻みず、 鼻づまりなど
症状の 進み方	はやい	ゆっくり
おもな原因	インフルエンザ ウイルス (A型、B型、C型)	アデノウイルス、 コロナウイルス、 ライノウイルスなど 200種類くらい



感染性胃腸炎とは？

かんせんせいいちようえん
感染性胃腸炎はウイルスや細菌が原因の
急性の胃腸炎です。主に冬にはやるのは、ノ
ロウイルスなどのウイルスによるものが多い
です。

ノロウイルスは感染力が強く、かかると
お腹が痛くなったり、吐き気がしたり、下痢
をしたりします。吐いたり、下痢をすると
脱水(からだの水分がへること)になります
ので、経口補水液でこまめに水分をとること
が必要です。

予防のため、家
に帰ったあと、ト
イレのあと、食事
の前には、必ず
石けんを使って手
をきれいに洗いま
しょう。



クイズで覚えよう！ 冬の感染症予防

- 手を洗うときには洗い残しに注意するほか、
□□□□を使うこと、水を□□□□洗うこと、
洗った後に水気を□□□□ことも
ポイントです。

- かぜ・インフルエンザの感染を
ひろげないためには□□□□を。
せきやくしゃみで出る、ウイルスがついた□□□□を
とめることができます。

- 閉めきった部屋の□□□□はどんどん汚れていき、
感染症の原因にも。
1時間ごとに10分くらい、
まど 窓やドアを開けて□□□□をしてください。

- 病気を予防し、早くなおすために必要な
私たちの体の□□□□。
十分な□□□□と□□□□、
適度な□□□□が大切になってきます。

- インフルエンザや□□□□による感染性胃腸炎と
診断されると、□□□□となります。
欠席にはならないので、
おうちでゆっくり休みましょう。


〈キーワード〉

出席停止 石けん 栄養 お湯 歯こう 流して 入院
保つ マスク 換気 そうじ かぜ薬 空気 蒸気
集中力 睡眠 甘いもの 運動 入浴 ノロウイルス
ためて ふき取る かぜ 勉強 外出禁止 抵抗力 飛まつ

①…抵抗力、蒸気、空気、換気、飛まつ、ためて、ふき取る、勉強、甘いもの、睡眠、集中力、運動、ノロウイルス、入浴、運動、栄養、蒸気、空気、換気、飛まつ、ためて、ふき取る、勉強、甘いもの、睡眠、集中力、運動、ノロウイルス、入浴、運動、栄養、蒸気、空気、換気、飛まつ、ためて、ふき取る、勉強、甘いもの、睡眠、集中力、運動、ノロウイルス、入浴、運動、栄養、蒸気、空気、換気、飛まつ

寒い冬に体温をあげるコツ

この季節は気温が低く、体が冷えます。また、朝は寝ている間に体温が下がっているため、より寒く感じます。体温をあげるコツを覚えて、元気に過ごしましょう。

●朝食をとる

朝ご飯は一日をスタートさせる体のエネルギーです。寝ている間に下がった体温を上げるもとになります。



●朝の光を浴びる

太陽の光を浴びることで体内時計がリセットされ、体温を上げるために体が活動し始めます。



●体を動かす

体を動かすと血行がよくなって新陳代謝が高まったり汗をかいて汗腺の働きが活発になったりして、体内で熱が作られます。



冬休みもけんこうに過ごそう！

ふ きそくな生活リズムにならないように！



や りすぎ、見すぎに注意！
ゲームやテレビ



す きぎらいなくして栄養バランスよく

み がこう！
は ほん ほん
歯1本1本を
ていねいに



今年の治療、
今年のうちに！

保護者の皆様へ

感染性胃腸炎について

冬季の感染性胃腸炎は、ノロウイルスによるものである可能性があります。感染防止拡大のため、吐物が付着した衣類はご家庭に持ち帰りいただくことに、ご理解とご協力をお願いいたします。

出席停止について

インフルエンザの流行する季節にさしかかってきました。校内でも感染の拡大防止に努めてまいりますが、ご家庭でも、感染予防にご協力をよろしくをお願いいたします。もし、インフルエンザにかかった場合、出席停止となります。出席停止期間など医師へ確認をお願いいたします。

冬休み中の受診について

健康診断後の治療や、検査はお済みでしょうか？特に虫歯は放っておいても治らず、全身に悪影響を及ぼします。まだ治療が終わっていない人は、休みの期間を利用してに受診してください。受診されましたら、受診結果報告書を担任へご提出ください。