

ほけんだより 1月

2025. 1. 7
石川県立錦城特別支援学校
保健室

きょう がつき ふゆやす ちゅう 今日から3学期がスタートです。冬休み中は、クリスマスやお正月など楽しいイベントが沢山ありましたね。まだお休みモードが抜けないかもしれませんが、心も体もがっこう きりか がつき げんき す 学校モードに切り替えて、3学期も元気に過ごしていきましょう。



かぜやインフルエンザを予防しよう!

ふゆば かんせんしょう りゅうこう じき いしかわけんない 冬場は感染症が流行しやすい時期です。石川県内でも、インフルエンザや新型コロナウイルスが流行しています。どんな感染症でも、予防の基本は手洗いです。日頃から手洗いをしていることと思いますが、今一度、正しい手の洗い方についておさらいしましょう。

正しい手の洗い方

① 水で手をぬらし、石けんを手に取る。
水だけの手洗いは、効果が不十分です!



② 手のひら、手の甲、指の間、爪の間など
すみずみまで丁寧に洗う。



③ 水で石けんをきれいに洗い流す。



④ きれいなタオルやハンカチで手をふく。
濡れたままや、服でふくのは×



生活習慣を整えよう

ウイルスや菌から体を守る力(免疫力)を高めるためには、規則正しい生活をする 것도大切です。しっかり栄養と睡眠をとって、感染症に負けない体を作りましょう。





インフルエンザだけじゃない!! 冬に流行る病気

きをつけよう!

ノロウイルス

毎年冬場に流行る感染症として、ノロウイルスなどによる感染性胃腸炎があります。ノロウイルスはとても感染力が強いと言われています。

【かかったときの症状】



はきけ、おうと
吐き気、嘔吐



ふくつう、げり
腹痛、下痢



はつねつ
発熱など

【かからないようにするために】

一番の予防は、やっぱり **手洗い** です!

せっけんを使っていねいに手をあらうことがとても大切です。
次のような場合には、必ず手をあらいましょう。



- ・食事の前
- ・トイレのあと
- ・そうじのあと
- ・調理の前
- ・外出したあと

《保護者の方へ》

- ①この冬休み中に、お子さんの健康状態に関すること（インフルエンザにかかった、てんかん発作があった、定期薬の変更があった、その他心配なこと等）で何かありましたら、担任又は保健室までお知らせください。
- ②これからさらに寒さが増し、インフルエンザや感染性胃腸炎等の流行が心配されます。お子さんが元気に登校できるよう、ご家庭での体調管理をよろしくお願いいたします。

◆お子さんが感染性胃腸炎と診断されたら◆

- ①診察の際、次のことを医師にご確認ください。
 - ・他の人に感染させるかどうか。
 - ・感染させる場合、いつまで学校を休まなければならないか。
- ②医師の指示に従って、ご家庭でしっかりと休養をしてください。

かぜ、インフルエンザ、
感染性胃腸炎などが
はやる季節ですので、
毎朝、お子さんの健康観察を
お願いします!



※感染性胃腸炎は、嘔吐や下痢などの症状が強く、他の人へうつしてしまう可能性があるため医師が登校してはいけないと判断した場合には『出席停止』の扱いとなります。もし、病院で「感染性胃腸炎」と診断された場合には、必ず学校へ連絡をお願いします。