

ほけんだより 1月

2026. 1. 7
石川県立錦城特別支援学校
保健室

あけましておめでとうございます。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。



インフルエンザなどの感染症もまだまだ流行する時期です。引き続き、手洗いや咳エチケット、規則正しい生活を心がけて、ウイルスに負けない体づくりをしましょう。



冬の感染症

予防クイズ

あなたはできているかな？

だいもん
第1問

感染症を予防するために大切なことは？次の中から選びましょう。(答えは一つとは限りません)

①こまめに
手洗いをする



②部屋の空気を
入れかえる



③感染症が流行っているときは
マスクをつける



だいもん
第2問

マスクをしていないとき、くしゃみが出そうになったらどうする？

①ハンカチか上着のそで
口をおおう



②そのまま、
くしゃみをする



③友達にハンカチを
借りる



①…留乙第 留手…留一第 【そで】
ツマ イシ ヲツツ ヲツツ ヲツツ

「快適な」室内環境を整えて、健康的に過ごそう

しつおん ぜんご たも
室温を20℃前後に保つ



へや なか すこ さむ かん
部屋の中でも、少し寒く感
じるようなら上着やひざか
けなどで調整を。

じかん かい かん き
1時間に1回は換気をする



にさん かん そ
二酸化炭素やウイルスなど
が溜まった空気を、新鮮な
空気と入れ替える。

くうき かんそう ふせ
空気の乾燥を防ぐ



かしつき つか ちか
加湿器を使ったり、近くに
ぬれタオルを干したりして
部屋の湿度を保つ。

保護者の方へ

- ・この冬休み中に、お子さんの健康状態に関すること（大きなけがをした、感染症にかかった、てんかん発作があった、定期薬が変更になった、その他心配なこと等）がありましたら、担任または保健室までお知らせください。
- ・これからさらに寒さが増し、様々な感染症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、引き続きご家庭での体調管理や健康観察をよろしく願います。
- ・冬期間は、かぜやインフルエンザに加え、ノロウイルス等による感染性胃腸炎も流行します。お子さんが胃腸炎と診断された場合は、以下の対応をお願いします。

◆胃腸炎と診断されたら◆

- 1 受診の際、次のことを医師にご確認ください。
 - ① 他の人に感染させるかどうか。
 - ② 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、ご家庭でゆっくりと休養してください。



感染性胃腸炎は、嘔吐や下痢などの症状が強く、感染を広げる可能性が高いです。病状により、医師によって感染のおそれがないと認められるまでは出席停止となります。
*ノロウイルスはアルコール消毒では消滅しないので、手洗いが大切です。

※インフルエンザの対応については、「12月保健だより」に記載しておりますのでご確認ください。