



令和元年12月 4日
和光特別支援学校
No. 11 保健室

文化祭も終わり、今年も最後の月になりました。クリスマスに年末年始のお出かけなど、子どもたちにとっては楽しみも多い冬休みが始まりますが、大人も子どもも生活リズムが崩れやすい上に、感染症が心配な時期でもあります。特に、空気が乾燥すると、肌が荒れたり、鼻やのどの粘膜も乾燥したりし、細菌やウイルスに対する防御機能が低下してしまいます。部屋を加湿するとともに、こまめに水分補給して乾燥を防ぎ、体調を崩さないようにしましょう。



😊 **おすすめの加湿方法** 😊

タオル・洗濯物を干す



霧吹きで水をまく



床を水拭きする



😊 **乾燥・肌荒れを予防しよう** 😊

手洗いはしっかり拭く



水気が残っていると手が荒れる原因。

保湿剤を塗る



ハンドクリーム、ボディクリーム、リップクリーム、ワセリンなど

マスクをする



感染症の予防になる

♪ **楽しい冬休みにするために** ♪

イベントが盛りだくさんの冬休み。元気で楽しめるように、健康には気をつけて

ふ 服装には気をつけて
下着を着て、重ね着を
するとあたたかいよ



ゆ ゆっくり入浴しよう
湯ぶねにゆっくりつかって、
湯ざめをしないように



や 休みでもやっぱり三食



朝ねぼうせずに
朝ごはんを毎日
食べよう

す すいみんはたっぷり



夜ふかしが
続かないように
しよう

み みんな元気な顔で



3学期に
会いましょう

ふゆ さんだいかんせんしょう ちゅうい 冬の3大感染症にご注意を!!

インフルエンザ

きゅう こうねつ
急な高熱
ずつつ けんたいかん
頭痛、倦怠感
かんせつう
関節痛
きんにくつう
筋肉痛 など



ノロウイルス

は け おうと
吐き気、嘔吐
げり ぶくつう
下痢、腹痛 など



RSウイルス

はなみず せき
鼻水、咳
ぜんめい
喘鳴(ゼーゼー)
など



Q. なぜ冬に感染症が増えやすいの?

A. 冬はウイルスが元気になる、人のカラダはウイルスに感染しやすい状態になるからです。

低温・低湿度を好むウイルスにとって、冬は長く生存できる絶好の環境。感染力が強くなるだけでなく、空気が乾燥するとウイルスの水分が蒸発して軽くなるため、空気中に浮いて伝播しやすくなるとともに外気の乾燥によって咳やくしゃみの飛沫が遠くまで飛ぶようになり、感染スピードが上がります。

一方、人のカラダは体温が低下すると代謝活動が低下し、ウイルスに対抗する免疫力がダウン。また、夏に比べて水分の摂取量が少ないため、体内の水分量も少なくなりがちのため、体内が乾燥してノドや鼻の粘膜が傷みやすくなっています。

カゼをブロック

マスク



しゃみをするとウイルスが飛び散り、みんなの口や鼻から入ってしまうかもしれません。

飛沫感染からブロック

カゼやインフルエンザに感染している人がせきやくしゃみをする

手洗い



たままの手で鼻や口を触ると、手についているウイルスが体の中に入ってしまうかもしれません。

接触感染からブロック

みんなが触るところにはウイルスがいっぱい。汚れた

としか 年明けすぐに発育測定があります。

- 1月 9日(木) ...高・中高一般
- 10日(金) ...中
- 14日(火) ...小高
- 15日(水) ...小低

*当日は、着脱しやすい洋服を着てきてください。

保健室からのお知らせ

令和2年1月22日(水) 13:30~14:30
学校保健委員会を開催いたします。

学校医・学校歯科医・学校薬剤師の先生方にもご出席
いただく予定です。

詳細については、後日お便りを配布いたしますので、
ご確認ください。

全校保護者会の午後に行いますので、ご都合がよろしければ
保護者の皆さまもご参加ください。

