

千葉県立富里特別支援学校

保健室 NO.9

12月の保健目標 気温に合わせて服を着よう

今年もあとわずかになりました。この1年間、元気に過ごすことができましたか？かぜ・インフルエンザの流行する時季になります。本校では咽頭痛・咳など呼吸器の症状が増えています。インフルエンザは八街方面でも流行していますが、まだ本校では出ていません。手洗い・うがいをこまめに行い、必要に応じてマスクをつけ、かぜの予防を心がけましょう。



今月の保健目標は
「気温に合わせて服を着よう」です。寒いときは3つの首「首」「手首」「足首」を冷やさないことが大切です。マフラー・手袋・靴下を使い、上手に体を暖めましょう。

12月の保健行事

- 2日(月) 体重測定(小学部4～6年)
- 3日(火) 体重測定(小学部1～3年)
- 4日(水) 体重測定(小学部A学級)
- 19日(木) 歯科指導(高等部2年)



かぜにまけない! 5つのポイント

もうすぐ冬休み。楽しい予定を心待ちにしている人も多いかもしれませんね。「か・ぜ・よ・ぼ・う」を心がけて、元気に楽しみましょう。また新学期に笑顔でみなさんに会えるのを楽しみにしています。



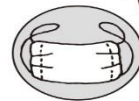
かえってきたら、
手洗いうがい



ぜんぶ残さず
三食食べよう



よるは早めに
布団へGO



ぼうえいせん!
マスクを
正しくつけよう



うんどうして
強い体をつくらう

感染性胃腸炎に気をつけましょう

これからの時季ノロウイルスやロタウイルスによる感染性胃腸炎が流行します。これらのウイルスは感染力が非常に強く、有効なワクチンや特効薬がないことから、日常からの感染予防対策が重要になります。嘔吐や下痢の症状があるときは医療機関の受診をお願い致します。

＜感染性胃腸炎について＞

主な病原体：ノロウイルス、サポウィルス、ロタウィルス

主な症状：吐き気、嘔吐、下痢、腹痛等

感染から症状がでるまでの期間：24～48時間

予防方法：手洗い、うがい

学校で嘔吐し、衣類や持ち物が汚れてしまった際は、周囲への感染を防ぐため、ビニール袋に入れ、そのまま持ち帰っていただいています。御了承ください。