


保健だより 12月


2学期も残りわずかになりました。冬休みまであと少しです。

学校では新型コロナウイルス感染症、インフルエンザ、溶連菌感染症、咽頭結膜熱、胃腸炎など、さまざまな感染症でお休みする人、嘔吐や咳、発熱で早退する人が増えています。

鼻水、咳、下痢など体調不良の様子はどうか、学校で1日を元気に過ごせる体調かどうか、御家庭や福祉園で健康観察を行い、体調不良の際は早めに休養するよう、御理解と御協力をお願いします。

12月の保健行事	
11日(月) 13:15～	宿泊前健診：高3
22日(金) AM	療育相談：希望者のみ

冬の健康チェックをしてみよう できているものに○をつけよう！

普段から健康を意識して生活できていますか？生活を振り返ってみて、できていないところは今日から取り組んで寒い冬を元気に過ごしましょう。

<input type="checkbox"/> 手洗いをしている  <p>外から帰ったとき、トイレの後 ご飯の前は必ず手を洗いまし よう</p>	<input type="checkbox"/> こまめに部屋の空気を入れかえている  <p>対角線にある窓の2か所を あけて風の通り道をつくること が換気のポイントです</p>
<input type="checkbox"/> 早寝・早起きをしている  <p>夜更かしをせず早く寝て 心身の疲れをとりましょう</p>	<input type="checkbox"/> 寒くても体を動かしている  <p>適度な運動はストレス解消に なります</p>
<input type="checkbox"/> お風呂で温まり、体を清潔にしている  <p>体温を上げることで、抵抗力 を高めましょう</p>	<input type="checkbox"/> 下着を身につけている  <p>空気の層をつくることで 体を保温してくれます</p>
<input type="checkbox"/> すき・きれいで、何でも食べる  <p>バランスよく食べることで 風邪などにたいする抵抗力を 高めることができます</p>	<input type="checkbox"/> かぜにかからない、うつさない方法を知っている  <p>人ごみに行くときや、咳や くしゃみが出るときはマスクを しましょう。 マスクをすると喉の乾燥を防ぐ こともできます。</p>

ふゆ かんせんしょうよぼう 冬の感染症予防について

今年^{ことし}は新型コロナウイルスやインフルエンザ^{ほかに}の他にも、咽頭結膜熱^{いんとうけつまくねつ}など、さまざまな感染症^{かんせんしょう}が流行^{りゅうこう}しています。嘔吐^{おうと}や下痢^{げり}を引き起こす感染性胃腸炎^{かんせんせいいちょうえん}なども、流行^{りゅうこう}する時期^{じき}になりました。冬の感染症^{かんせんしょう}は、あっという間に広がります。集団^{ぐいっぴん}の感染^{かんせん}を防ぐために今まで以上に感染症^{かんせんしょう}予防^{よぼう}を心掛^{こころが}けましょう。

かんせんしょうよぼう げんそく 感染症^{かんせんしょう}予防^{よぼう}の3原則

- 感染経路^{かんせんけいりょ}の遮断^{しやだん} (手洗^{てあら}いでウイルスや菌^{きん}を流^{なが}す、マスクでウイルスや菌^{きん}が広^{ひろ}がるのを防^{ぼう}ぐ)
- 感染源^{かんせんげん}の除去^{じょきょ} (消毒^{しょうじょく}でウイルスや菌^{きん}をやっつける、人混^{ひとご}みを避^さけて過^すぐす)
- 抵抗力^{たいこうりょく}を高める (しっか^りり栄養^{えいよう}をと^とり、ぐっすり寝^ねて、適^{てき}度^どに運^{うん}動^{どう}をする)



寒いけれど 続けてほしいこと

寒^{さむ}くなってくと、手洗^{てあら}いや換気^{かんき}が「つらいなあ」って思^{おも}うことがありま^あすよ^ね。水^{みず}で手^てを洗^{あら}うときに、ついサ^さッと簡^{かん}単^{たん}に済^すませたく^たな^なったり、冷^{つめ}たい風^{かぜ}が入^{はい}って^くるので、窓^{まど}を開^あけて空^{そら}気^きの入^いれ換^かえ^えをするのがイヤ^がにな^なったりするこ^ことと思^{おも}います。でも、なぜこれ^{これ}らをする^{する}のかを考^{かんが}えてみ^みてください。手洗^{てあら}いや換気^{かんき}は、感^{かん}染^{せん}症^{しょう}予^よ防^{ぼう}のために、ず^ずっとみなさん^{みなさん}ががんば^{んぱ}ってき^きたこ^こと。これ^{これ}からこの寒^{さむ}い季^き節^{せつ}も心^{こころ}掛^かけて^くだ^ださい^ね。

冬休^{ふゆやす}みを楽^{たの}しく すごすた^ために

年^{ねん}末^{まつ}年^{ねん}始^しに楽^{たの}しいこ^ことが^がい^いっぱ^ぱいの冬^{ふゆ}休^{やす}み。体^{たい}調^{ちよう}をく^くず^ずすこ^ことが^がな^ないよ^うにす^すご^ごして^てく^くだ^ださい^ね。

- たべ^たべ^べす^すぎ^ぎな^ないよ^うに気^きを^をつ^つけて
- の^のび^びと外^{そと}で^でか^から^らだ^だを^を動^{うご}か^かそう
- し^しょ^ょく^くじ^じの^の後^{あと}は^はわ^わす^すれ^れず^ずに^に歯^はみ^みが^がき^きを
- い^いん^んし^しゅ^ゅ (お酒^{さけ}を^を飲^のむこ^こと) や^やタ^たバ
- コ^こは^はだ^だめ^めだ^だよ
- ふ^ふだ^だん^んと^と同^{おな}じ^じ時^じ間^{かん}に^に起^おき^きよ^う
- ゆ^ゆぶ^ぶね^ねに^につ^つか^かっ^て温^{あたた}ま^まろ^ろう
- や^やっ^ぱり^り換^{かん}気^きが^が大^{だい}事^じだ^だよ
- す^すい^いみ^みん^んを^をし^しっ^かり^りと^とろ^ろう
- み^みつ^つな^な場^ば所^{じょ}を^をさ^さけ^けよ^う

療育相談のお知らせ

本校では、毎月1回、精神科校医 熊代新先生（福島県の針生ヶ丘病院勤務）による療育相談日を設けています。お子様の発達に関することや、服薬のこと、日常生活の中で困っていること等に対して、相談を受けながら医師の立場から見立てや助言をお伝えできる機会です。

（主治医とは見立てや、助言内容が異なる場合もありますが、医師の一つの意見としてお伝えしています。）
1月の療育相談日は19日(金)です。相談を希望される方は、下記の申込票を12月22日(金)までに御提出ください。

きりとり

〈 令和6年1月19日(金) 療育相談 申込票 〉 (小・中・高) _____年____組

児童・生徒氏名 _____ 保護者・担当者氏名 _____

ご希望の相談時間 ①10:30～ ②11:00～ ③11:30～ ④12:00～

第1希望 _____ 第2希望 _____ 第3希望 _____ 家庭・寮 → 担任 → 保健室