

ほけんだより 12月

ふゆやす とう
冬休み号



渋川特別支援学校 保健室

令和5年 12月22日

2学期も今日で終わります。どんな2学期でしたか。

楽しかったことやうれしかったこと、がんばったことなど、まわりの人たちとふりかえってみましょう。そして、がんばった自分をほめてあげましょう。

明日から冬休みです。「いつも通りの生活リズム」で過ごせるよう心がけましょう。



保護者のみなさまへ



<保健室からの配付物>

※②⑤⑥は、冬休み明けに保健室に提出してください。

	用紙	内容
全 員	① ほけんだより	◆冬休みの健康について
	② 歯みがきカレンダー	◆冬休み中も、「食べたらみがく」を目標にがんばってみましょう。
	③ 与薬指示依頼書	◆風邪や皮膚トラブルで、臨時薬を持ってくる人が多いので、3学期用に1枚配付します。 (用紙は学校のホームページからもダウンロードできます。) <u>※ 新しく薬を飲むときは、薬と一緒に、必ず与薬指示依頼書と、お薬の説明書の提出をお願いします。</u>
	④ 1月の検温表	◆冬休み中も、検温をして体調のチェックをお願いします。特にインフルエンザは、突然体温が高くなりやすいので、検温をして確認してください。
該 当 者	⑤ 乗り乗り体重チェック 	◆ピンク色の紙です。学校医の指導のもと、12月の身体測定の結果、肥満度20%以上(軽度肥満)の人に配付します。 冬休みはイベントも多く、体重が増加しやすいので注意しましょう。決まった時間の体重測定のほかにも、散歩や軽い運動、ストレッチなども取り入れてみてください。
	⑥ 災害時薬(3日分) ※ 今回は、頓服薬、坐薬については返却しません。	◆お預かりしている災害時薬 3日分を返却します。ご家庭で、薬の確認や入れ替えをしていただき、冬休み明けに再度学校に提出してください。 ※ 薬の種類や量に変更があった場合は、新たに与薬指示依頼書も提出してください。



保護者のみなさまへ 【地域・県内・全国の感染症情報について】

インフルエンザ猛威！群馬県内全域にインフルエンザ警報発令中！



日頃から感染症へのご理解・ご協力をいただき、ありがとうございます。

現在、全国的にインフルエンザA型が猛威をふるっています。県内では、11月下旬より4年ぶりにインフルエンザ警報発令中です。県内や渋川地域の学校でも、インフルエンザによる学級、学年閉鎖の報告が多くあります。また、新型コロナ、アデノウイルスによる風邪や咽頭結膜熱、溶連菌感染症、感染性胃腸炎（ノロウイルスなど）など、いろいろな感染症が流行しています。アデノウイルスやノロウイルスはアルコール消毒が効きにくいので、石けんでの手洗いが最も効果的です。

冬休みは人の流れも多くなるため、人ごみに行く時は特に注意が必要です。引き続き検温表も配付しますので、ご家庭での健康観察と健康管理をよろしく願いいたします。

インフルエンザと診断された際には、ウイルスの型（A型またはB型）を学校までお知らせください。出席停止期間明けには、療養報告書の提出をお願いします。療養報告書は渋川のホームページにあります。（郵送を希望する場合はご相談ください。）

なお、出席停止期間は「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで」です。（例えば、発症から4日目に解熱した場合は、6日目から登校可能となります。）

おうちの人と
確認しよう！

かぜ・インフルエンザ 対策をしよう！

健康に過ごすポイント
でもあります！

うがい

ウイルスが
かたなか
体の中
はい
入らない
ようにする



てあら 手洗い

せっけんで
てあら
手を洗い
ウイルスを
あら
洗い流す



ね よく寝る

からだ
体が疲れていると
たい
抵抗力が
よ
弱くなる



バランスのよい食事

ビタミンAは
はな
のどや鼻の
ねんまく
粘膜を
つよ
強くする



かんき 換気をする

じかん
1時間に1回、
ぶんかん
5分間
くつき
空気を
い
入れ替える



したぎ 下着を着る

かんだん
寒暖の差に
たい
対応して
たいかん
体感温度を
たも
保つ



適切な場面でのマスク着用

- ・人ごみに行くとき。
- ・咳やくしゃみなど、風邪症状があるとき。（咳エチケット）
- ・家族がインフルエンザなどにかかっているとき。
（家でもマスクをすると予防になります。）

笑って免疫力

アップ！！



1月のほけん

- 10日（水）（高）身体計測
- 11日（木）（中）身体計測
- 12日（金）（小）身体計測



3学期
元気に会いましょう！