

# 保健だより 1月



渋川特別支援学校  
保健室  
令和7年1月10日

3がっき  
3学期がはじまりました。いよいよ一年の中で一番寒い時期にさしかかります。体調を整えて元気にすごしましょう。今年もおおきなケガや病気がなく、みなさんが元気に一年をすごせますように。今年もよろしくお願ひします。

あけまして  
おめでとうございます

笑う門には福来る



1月の保健目標  
かぜやインフルエンザを  
予防しよう

あなたの今年の健康目標を書いてみよう

## 今年も一年を元気に過ごすために

勉強やスポーツをがんばったり、友だちと楽しく遊んだりするために、次のことに気をつけて生活してみましよう。

心も体も元気いっぱい  
で毎日すごせるよう、自分で体を守りましよう。

- 1日3食、栄養バランスのよい食事をとる
- 適度な運動をして体力をつける
- 夜はぐっすり眠る
- 早寝早起きする
- 感染症予防を心がける
- 上手にストレスを解消する
- 「つかれたな」と思ったら、早めに休む



## 寒い季節の事故やケガを予防するために



道路に氷や雪があると滑りやすいので、足元に注意して歩こう。



ポケットに手を入れて歩くと転んだとき大ケガのもと。手袋しよう。



体が硬いときの急な運動はケガのもと。準備運動を入念に。

## ● 感染予防の基本は手洗いです

冬はインフルエンザやウイルス性胃腸炎などの感染症が流行しています。手や指に細菌やウイルスがついた状態で、自分の目、鼻、口などの粘膜を触ってしまうと、感染症にかかる可能性があります。予防のために、こまめに石けんで手を洗いましょう。

### こんなときに手を洗おう！

- 外から帰ってきたとき
- ごはんを食べる前
- トイレの後
- 咳やくしゃみ、鼻をかんだとき
- 共有のものを触ったとき



## ● 感染症にかかったら

ウイルスが活発になる冬は、感染症の流行が心配です。自分や家族がインフルエンザやコロナ感染症、ノロウイルス（胃腸炎）などにかかってしまったときは、次のことに気を付けて、ゆっくり休みましょう。

- 自宅療養のときは外出せず、ゆっくり休む
- 患者は、できるだけ家族とは別の部屋で休む
- 部屋の空気をこまめに入れ替える
- 部屋の湿度に気を付ける（目安は 40 ~ 60%）
- 患者も家族もマスクをつける
- 患者も家族もこまめに手を洗う
- 患者は家族と同じ食器やタオルを使わない
- ドアノブや電気のスイッチなど、ふだんよく触る部分をこまめに消毒する
- トイレやお風呂を掃除する（次亜塩素酸ナトリウムがおすすめ）
- 鼻水をかんだティッシュなどのゴミはビニール袋に入れて捨てる



## ● 保護者の皆さまへ

- 【お願い】全国的にインフルエンザなどの感染症が流行しています。引き続き、登校時には検温（検温表の提出）・マスク、帰宅時には手洗い・うがいの声かけをお願いします。
- 【お知らせ】12月に中学3年生の希望者を対象に色覚検査を実施しました。男子の約5%（20人に1人）、女子の約0.2%（500人に1人）の割合に先天色覚異状がみられるとされています。色が全く分からないというわけではなく、色によって見分けにくいことがある程度で、日常生活にはほとんど不自由はありません。本人には自覚のない場合が多く、検査を受けるまで、保護者もそのことに気付いていない場合が少なくありません。治療方法はありませんが、授業を受けるに当たり、また、職業・進路選択に当たり、自分自身の色の見え方を知っておくためにも大切な検査となります。ご承知おきください。