


# ほけんだより



ふゆやす とう  
**冬休み号**


渋川特別支援学校保健室  
令和7年度12月19日

いろいろな行事がたくさんあった2学期が終わり、冬休みが始まります。色々な行事を全力で頑張ったぶん、疲れも溜まっているかと思ひます。また、新しい年へ向け力を溜めるためにも冬休みはゆっくり過ごしてください。そうした中、健康のためには適度な運動も大切です。お家の人のお手伝いをしたり、掃除や散歩などで体を動かしましょう。体も温まり、風邪に負けない元気な体になります。3学期に元気な皆さんに会えるのを楽しみにしています。



## 保護者のみなさまへ

冬休み明けに②は全員、③は該当者のみ担任へ提出してください。

用 紙	内 容
① ほけんだより冬休み号	◆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 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。

## ご連絡

- お預かりしている災害時薬 3 日分は、3 学期に備えて学校で保管させていただきます。また、坐薬・ブコラム・アレルギー薬や痛み止め等のとんぷく薬についてもそのままお預かりさせていただきます。変更がある場合や返却希望がある場合は、担任にお伝えください。
- てんかん・食物アレルギー等、学校で体調の管理が必要な児童生徒には、来年度用の管理指導票を配付します。2 月末までに受診し、担任に提出してください。
- 検温表は 2 ヶ月に 1 回配布しています。冬休み中も、検温をして体調のチェックをお願いします。

## ハンドクリームやリップクリームなど身体をケアするものについて

感染症対策でアルコールの使用による手荒れや、乾燥による皮膚のカサカサ、唇の荒れなどで市販のハンドクリームやリップクリームなど、体をケアするものを使用したい場合は、必ず担任にご相談ください。担任が教室で管理します。その場合、以下の点にご注意ください。（与薬指示依頼書は必要ありません。）

- ① においの強いハンドクリームは、においが苦手な人もいますので避けてください。
- ② 色付きのリップクリームは持ってこないでください。
- ③ 制汗剤などはスプレータイプではなくシートにしてください。（周りの人が体調不良を起こすことがあります。）
- ④ 寄宿舍を利用している人は、学校用と寄宿舍用を準備してください。



## ノロウイルスによる食中毒予防のポイントについて

感染性胃腸炎の患者発生は、例年、12月から3月頃にかけてピークとなる傾向があります。この時期発生する感染性胃腸炎のうち、特に集団発生例の多くは、ノロウイルスによるものであると推測されています。ノロウイルスによる感染性胃腸炎が急増するシーズンに備え、ご注意ください。

### 調理する人の

#### 健康管理

- 普段から感染しないように食べものや家族の健康状態に注意する。
- 症状があるときは、食品を直接取り扱う作業をしない。
- 毎日作業開始前に調理従事者の健康状態を確認し、責任者に報告する仕組みをつくる。

### 作業前などの

#### 手洗い

- 洗うタイミングは、
  - ◎ トイレに行ったあと
  - ◎ 調理施設に入る前
  - ◎ 料理の盛付けの前
  - ◎ 次の調理作業に入る前
  - ◎ 手袋を着用する前
- 汚れの残りやすいところをていねいに
  - ◎ 指先、指の間、爪の間
  - ◎ 親指の周り
  - ◎ 手首、手の甲

### 調理器具の

#### 消毒

- 洗剤などで十分に洗浄し、熱湯で加熱する方法又はこれと同等の効果を有する方法で消毒する。

### お願い

下痢や胃腸炎が流行するこの時期、通常必要のない「下着」が必要になる場合もあります。不測の事態に備えて、多めに下着を持参していただきますようお願いします。

## 快適な室内環境を整えて、健康的に過ごしましょう。

室温を 20℃前後に保つ



部屋の中でも、少し寒く感じるようなら上着やひざかけなどで調整を。

1時間に1回は換気をする



二酸化炭素やウイルスなどが溜まった空気を、新鮮な空気と入れ替える。

空気の乾燥を防ぐ



加湿器を使ったり、近くにぬれタオルを干したりして部屋の湿度を保つ。