

ほけんだより 1月

浜川特別支援学校
保健室
令和8年1月9日

あけましておめでとうございます。2026年が始まりました。今年1年を有意義なものにできるよう、今年のもくひょうを立ててみましょう。

本年度も残り3か月。保健室は皆さんが健康な毎日を過ごせるようにサポートしていきます。本年もどうぞよろしくおねがいします。

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ましょう。



今年も一年を健康に過ごすために ～大切な朝の4ステップ～

1 まずは…



2 次に…



3 それから…



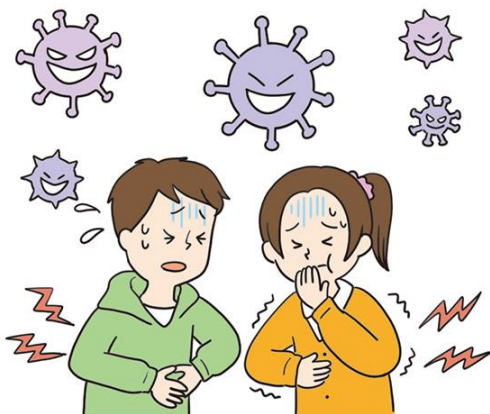
4 そして…



保護者の方へ

冬休み中に生活リズムが乱れてしまった場合は、生活リズムの見直しをお願いします。特に、朝ごはんは、体を温め、水分補給にも役に立ちます。朝ごはんを食べ、トイレタイムをゆっくりとれるよう、声をかけてください。

ノロウイルスに注意!



この時期に気をつけたい感染症の1つに、ノロウイルス感染症があります。ノロウイルス感染症は、ノロウイルスに感染することによって嘔吐、下痢、発熱などの症状を引き起こす病気です。通常は、数日で自然に回復しますが、ノロウイルスは感染力が非常に強いので、周囲にうつりやすいことが心配です。特に、脱水症状をおこしやすい小さな子どもや高齢者がいる家庭では、感染が広まらないように、家族みんなで注意することが大切です。

もしも、ノロウイルス感染症にかかったら…

- ・患者は、家族と離れた部屋でゆっくり休む。
- ・脱水症状をおこさないように、水分を摂る。
- ・食欲がないときは、無理に食べなくてもOK。回復してきたら、うどんや雑炊など温かく消化のよい食事がおすすめ。
- ・食事のお皿やタオルなどは、共有しない。
- ・家族が使うところ（トイレやドアノブなど）は、塩素系漂白剤で消毒する。



【保護者の方へ】

・【登校時のお願い】

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。

・【来年度用の管理指導票の提出物について（該当者のみ）】

ほけんだより冬休み号でも掲載させていただきましたが、2学期終業式の日、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来年度用の管理指導票を配付しました。2月末までに受診し、担任に提出してください。

・【色覚検査を実施しました】

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）の割合に先天性色覚異状が見られるといわれています。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。治療方法はありますが、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。