



ふゆやす こう
冬休み号

渋川特別支援学校 保健室
令和3年度12月23日

2学期も今日で終わります。どんな2学期でしたか？

元気に学校に登校できた、はるな祭をがんばった、いろいろな行事ができてよかった…などなど、よくがんばったことや、よかったことがたくさんあったことと思います。これも、みなさんが、おうちの人や先生たち協力して健康管理をがんばったおかげです。がんばった自分をほめてあげましょう。

さて、明日から冬休みが始まります。いつもどおりの早寝早起き、規則正しい生活を心がけ、元気2022年を迎えましょう。

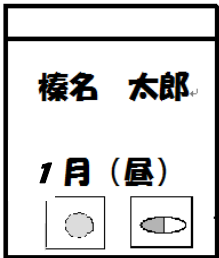


保護者のみなさまへ

<保健室からの配付物>



※①～③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	ほけんだより	冬休みの健康について
	① 冬休み健康チェックカード (裏面)歯みがきカレンダー	◆冬休みに気をつけてほしいことが書いてあります。3学期始業日に提出してください。できる人は自分で書かせてください。
	② 与薬指示依頼書  記入例: 様名太郎 1月(昼)	◆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学期用に一部配付します。 <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> お手数ですが、薬は1回分がわかるように小分けの袋を用意していただき、 <u>名前と曜日と飲ませる時</u> を書いてください。 ※なお、風邪や嘔吐、下痢等で体調がすぐれないときや、治療をしているときは、寄宿舍の宿泊はせず、家庭でゆっくり療養してください。
対 象 者 の み	③ 乗り乗り体重チェック	◆緑色の紙です。12月の身体測定の結果、肥満度が20%以上の人(軽度肥満)、または学校医の指導の下、20%以下でも、以下の項目の一つでも当てはまる人にお渡しします。 ☆腹囲(小学生75cm以上、中高生80cm以上) ☆腹囲÷身長=0.5以上 ・肥満度20%以上(軽度肥満) 冬休み中に体重が増えすぎないように、ご指導ください。 *食事内容だけでなく、散歩や軽い運動やストレッチなども取り入れてみてください。

※アレルギー管理指導表を提出している人には、原本をお返しします。3月7日までに主治医に受診していただき、アレルギーの内容に変更がないかを確認してもらってください。(小6、中3、高3生以外の人)

【冬に流行する感染症に注意！】

日頃から感染症へのご理解・ご協力をしていただき、ありがとうございます。

現在、本校では感染症の報告はありませんが、新型コロナウイルスの変異株の出現で、第6波が心配されるところです。冬休みは人の流れも多くなります。ワクチン接種をした人も油断せずに、手洗い・うがい・マスク・換気・密をさけるなど、基本の感染症対策を続けていただくよう、お願いいたします。



<インフルエンザ>

昨年度は大きな流行がありませんでしたが、今シーズンは流行するかもしれません。ご注意ください。

<ノロウイルスなどの感染性胃腸炎>

突然の嘔吐や下痢などの症状がみられる感染性胃腸炎は、アルコールの効果が薄いといわれていますので、アルコールの手消毒だけでなく、石けんでの手洗いを心がけてください。

【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】

コロナ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 寄宿舎を利用している人は、学校用と寄宿舎用を準備してください。

ふゆやす けんこう す 冬休みを健康に過ごそう

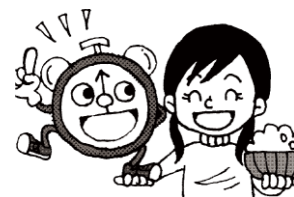
ふ だんいそがしくて
行けない検査・治
療に行こう



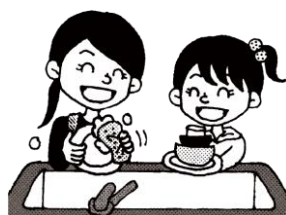
ゆ うがたは交通安全
に気をつけよう



や すみでも生活リズ
ムをくずさないよ
うにしよう



す すんで体を
動かそう



み んなで過ごす時間
を大切にしよう



ふゆやす たの
冬休みは楽しいことがたく
さんあります。食べすぎや夜
ふかしなどして体調をくず
さないようにしましょう。

