

2023^{ねん}年1^{がつ}月号
栃木県立益子特別支援学校



あけましておめでとうございます

2023^{ねん}年がスタートしました！今年もよろしくお願いいたします。

さて、楽しかった冬休みもあっという間に終わり、3学期が始まりました。
1^{がつ}月は1^{ねん}年で1番寒い季節…新年早々、体調を崩さないように、感染症対策
とともに寒さ対策をしっかりと、3学期も元気に過ごしましょうね！！

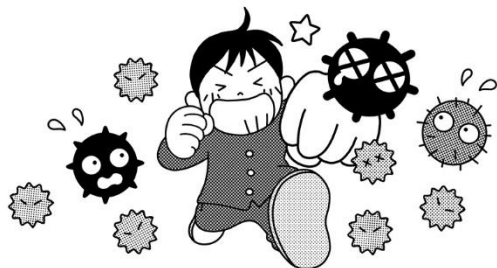


こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標

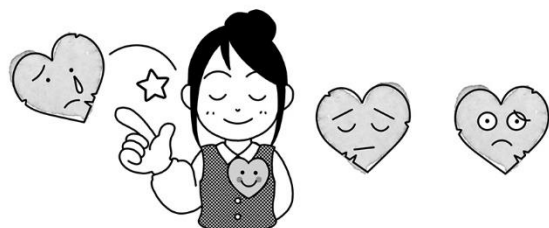
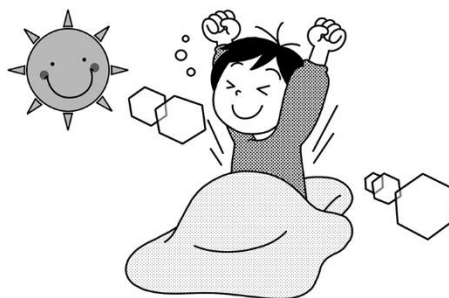
げんき からだ うご
元気に体を動かそう！

寒い日は布団やこたつ、あたたかい部屋から出たくない…そんな気持ちも分かりますが…
そんな時こそ、元気に体を動かして、体をあたたかくしてみませんか？
“子どもは風の子”というように、寒さに負けず、たくさん体を動かしてみよう！！

病気に負けない体力がつく



しっかり眠れて毎日スッキリ



ストレスが気にならない



肥満・生活習慣病になりにくい

よう
要チェック! 

インフルエンザの「注意報」「警報」



とうき ちうい ふ
冬季に猛威を振るうインフルエンザ。ここ数年、新型コロナウイルス感染症の感染対策もあり、
おお りゅうこう お
大きな流行は起きていませんが、依然として警戒すべき感染症であることに変わりありません。
ひ つつ てあら ちやくよう かん き かんせんたいさく ばんぜん
引き続き、手洗いうがいやマスクの着用、こまめな換気などの感染対策を万全にしましょう。

ところで、インフルエンザにも「注意報」、「警報」があるのを知っていますか？

これは、気象に関する注意報・警報と同様に、日本各地でどのくらいインフルエンザが流行しているかを示すものです。

こくりつかんせんしょうけんきゅうじょうかんせんしょうじょうほう
国立感染症研究所感染症情報センターが定点医療機関（全国約5000 か所）を受診したイン
フルエンザ患者数を基に、流行の様子を県単位に『インフルエンザ流行レベルマップ』として
まいしゅうこうしん
毎週更新しています。



とちぎけん
栃木県でも、栃木県感染症情報センターが毎週感染状況を更新してい
ます。インフルエンザだけでなく、その他の感染症の状況も見ることが
でき、地域ごとの流行状況も把握できるため、県内の感染症情報が一目
で分かります。ぜひ御活用ください!!

かゆくマ ヒリヒリ ⚡ しもやけ にご注意

て あし ゆびさき とぎ はな さき みみ あか は
手足の指先、時には鼻の先や耳たぶが赤く腫れ、かゆみや痛みが出る皮膚のトラブル『しもやけ』
きび さむ
厳しい寒さでなりやすいイメージがありますが、実は冬の初めごろ・終わりごろにも起こりやすい
のです。しもやけ対策は予防が大切!! 下記のようなことに気をつけてみてくださいね!



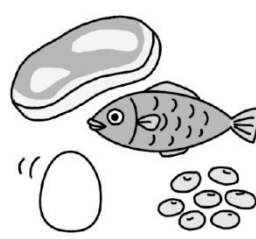
さむ なか て あし
寒い中で手や足を
ぬれたままにしない



ひ
冷えないように
くつ下や手ぶくろを使う



きついくつ・
ゆるいくつをさける



すききらいをしない
(たんぱく質をとる)

通常、しもやけは気候が暖かくなれば、自然に軽快していきます。
思うように症状が軽快しない場合や、症状が重い場合には、医療機関を
受診し、適切な治療を受けるようにしましょう!!
特に、かゆみが強くてかきこわしてしまった、水ぶくれになってしまった
場合には、そこから化膿してしまうため、早めの受診をお勧めします!!

