



とちぎけんりつましこくべつしえんがっこう
栃木県立益子特別支援学校

2023年12月号

いよいよ、寒さが厳しい季節がやってきました。温かい上着や手袋、マフラーなど、寒さ対策をしている人も多いですね。気温が低く、乾燥するこの時期はウイルスが活発になります。今年は新型コロナウイルス感染症に加え、インフルエンザが猛威を振るっています。ひとりひとりが感染症対策を行い、楽しい冬を過ごしましょう！



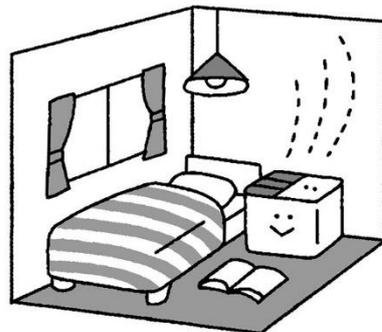
かぜのひきはじめの注意 悪化させないために



とにかく休む
(あたたかくして早寝しよう)



しっかり食べて栄養をとる
(ビタミンCがおススメ)



室内を適度な温度・湿度に
(温度21~24°C、湿度60%前後)

食べるのがつらい
ときは無理せず水分を
とりましょう！

最近、熱はないけど咳や鼻水が出ている人が増えて
います。かぜが長引くと免疫力が下がり、ほかの感
染症にもかかりやすくなります。症状が
軽いうちに治せるといいですね！



インフルエンザに要注意！！

11月に入ってから校内でもインフルエンザにかかる
児童生徒が増えてきました。栃木県内も患者数は右肩
上がりで、注意報レベルを超えています。

疑わしい症状が見られるときは無理に登校せず、
医療機関の受診をお願いします。

インフルエンザでの

出席停止者 (11/24現在)

ふた
2人



12月の保健目標

てあら
手洗い・うがいをしよう

かぜや感染症は、主に飛沫感染と接触感染でうつるといわれています。飛沫感染・接触感染を防ぐ基本は手洗い・うがいです。やり方を改めて確認してみましょう！

てあら 手洗いの手順

指と指の間、親指、指先と爪の間は洗い残しが多い場所です！
きにして洗ってみましょう！

- ① 水道からの
流水で
手を洗い流す



- ② 石けん（ハンドソープ）を
よく泡立てる



- ③ 両方の手の平を
合わせて
よくこする



- ④ 一方の手の甲を
反対の手で
こする



- ⑤ 両手を組み合わせて
指と指の間を洗う



- ⑥ 親指を
もう一方の手で
ねじるように洗う



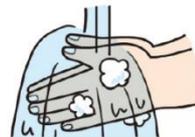
- ⑦ 指先と爪の間を
反対の手の平で
こする



- ⑧ 手首を
もう一方の手で
ねじるように洗う



- ⑨ 流水で石けんの
泡をきれいに
洗い流す



- ⑩ きれいなタオルや
ハンカチでふく



うがいのポイント！

ブクブクうがいとガラガラうがいをしよう！



はき出すときはそーっとやさしく

