

# ほげんだより

令和5（2023）年冬休み号  
栃木県立益子特別支援学校



2023年も残すところ1週間！あっという間に年の瀬です。

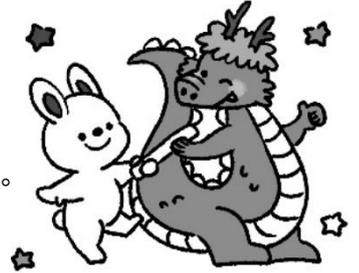
明日から、いよいよ待ちに待った冬休み！！

冬休みはクリスマスや大晦日、お正月などイベントが盛りだくさんです！

たくさん思い出が作れますように…。来年も素敵な1年になりますように…。

1月9日に笑顔いっぱいのみなさんに会えることを楽しみにしています！

みなさん、よいお年をお迎えください！！



## 冬もこまめな水分補給が大切！！

厳しい寒さの季節がやってきました。空気がカラカラに乾いて、風邪やインフルエンザなどの感染症の流行や、皮膚のトラブルが増えてきます。乾燥対策として、“加湿”が大切…ですが、もう一つ…“水分補給”も忘れずに！！

冬は夏よりも汗をかくことが少なくなり、体から出ていく水分に気が付きにくくなります。さらに、部屋の中ではエアコンやヒーターなどの暖房器具の使用でますますカラカラに…。

そのため、こまめに水分を摂って、体の中から潤しましょう！  
あたたかいの飲み物を飲むことで体も心もリラックスしますよ！



## 冬休みの過ごし方

ふり返って  
みよう  
この1年



大きなけがや  
病気をせず、  
心も体も健康  
だったかな？

危険な誘いは  
きっぱりと  
断ろう！



ゆうわくに  
負けないで

やすみ中も  
規則正しい  
生活をキープ



早寝早起き  
朝ごはんが基本です！

一日の利用時間を  
決めてそれを  
守ろう！



すまほ(スマホ)の  
やりすぎに注意

みつを避け  
引き続き  
感染対策を



手洗い、換気、  
人との距離が  
とれないときは  
マスク着用！

# 感染症が猛威をふるっています！

今年度はインフルエンザが早期に流行し、本校でも11月に感染が拡大し、学級閉鎖を行ったクラスもありました！冬に流行するインフルエンザや感染性胃腸炎はもちろんのこと、冬には流行が下火になる咽頭結膜熱も夏から秋、そして冬にかけて流行が続いています。引き続き、基本的な感染症対策をしっかりと行い、感染症に負けない体づくりをしましょう！

## ～ 基本的な感染症対策 ～



てあら  
手洗い



うがい



しょうどく  
消毒



マスク



かんき  
換気



けんこうかんさつ  
健康観察

### インフルエンザ

せんぷくきかん  
《潜伏期間》  
へいきんふつか  
平均2日（1～4日）

しょうじょう  
《症状》  
こうねつ  
高熱（38～40℃）、  
かんせつつう けんたいかん おかん  
関節痛、倦怠感、悪寒  
せき はなみず かせ しょうじょう  
咳や鼻水などの風邪症状  
げり ぶくつう しょうかき  
下痢や腹痛などの消化器  
しょうじょう  
症状もみられる

しゅつせきていしきかん  
《出席停止期間》  
はっしょうごいつか しょうじょう  
発症後5日（症状が出  
た日を0日）を経過し、  
かつ、げねつごふつか ようじ  
かつ、解熱後2日（幼児  
の場合は3日）を  
けいか  
経過するまで



### かんせんせい い ちようえん 感染性胃腸炎

せんぷくきかん  
《潜伏期間》  
ノロウイルスは12～48  
じかん  
時間、ロタウイルスは1  
～3日

しょうじょう  
《症状》  
おうと げり しゅしょうじょう  
嘔吐・下痢が主症状。  
ロタウイルスの場合  
は、べんが白くなる。

しゅつせきていしきかん  
《出席停止期間》  
しょうじょうけいげんご とうごうかのう  
症状軽減後、登校可能。

ちゅういてん  
《注意点》  
おぶつ ぶく もの  
汚物がついた服や物は、  
ハイター（次亜塩素酸ナ  
トリウム）の希釈液で消  
どく  
毒する。



### いんとうけつまくねつ 咽頭結膜熱

せんぷくきかん  
《潜伏期間》  
へいきんふつか  
平均2日～14日

しょうじょう  
《症状》  
こうねつ  
高熱（39～40℃）、  
いんどうつう まつう しょくよくふしん  
咽頭痛、頭痛、食欲不振  
などの症状とともに、  
め しょうじょう じゅうけつ め  
眼の症状（充血、目や  
に）などの症状もある

しゅつせきていしきかん  
《出席停止期間》  
しゅよう しょうじょう  
主要な症状が消えてか  
ら2日を経過するまで

ちゅういてん  
《注意点》  
きょうよう  
タオルの共用は  
さ  
避ける！  
だっすい ちゅうい  
脱水に注意！



### ねんまつねんし たいちよう くす 年末年始、体調を崩してしまったら…

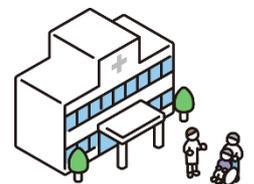
ねんまつねんし いりょうきかん やす  
年末年始は医療機関もお休みのところが多くなります。急な発熱などの体調不良時には、いりょうきかん  
受診の目安や家庭での対処法をアドバイスしてくれる“救急電話相談”があります。

子ども（15歳未満）：#8000（028-600-0099）

げつ どころ 6じ よくあき じ 1にち しゅくじつ じかん  
月～土午後6時～翌朝8時、日・祝日は24時間

大人（15歳以上）：#7111（028-623-3900）

まいにち 6じ 10じ  
毎日午後6時～午後10時



お住まいの地域によって、休日当番医等の制度もあります。各市町のHP等で御確認ください。