

# ほけんだより 12月

栃木県立益子特別支援学校  
令和7(2025)年 12月号

気温が下がり空気が乾燥する冬。今年も約1カ月で終わります。感染症流行シーズンがとうとうやってきました。感染症は様々ですが、感染予防の基本は同じです。日頃から行っている手洗い・うがい等の感染症対策をいつも以上に念入りにしましょう。また、マスクを着用することで感染症予防や乾燥を防ぐことにもつながります。体調が少しでも違うと感じたら、無理せずに休養をすることも必要です。温かい服装をすることや温かい物を食べることで体調管理をし、元気に冬休みを迎えましょう。

## 12月の保健目標

手洗い・うがいをしよう



感染症に  
気をつけよう



感染症注意報

自分も  
まわりも

10のアクション  
健康に  
過ごすための



### ポイント1

#### ウイルスを寄せ付けない

感染源になるウイルスなどは目に見えません。空気中に漂っていたり、気づかぬうちに手についたりしています。換気で外へ逃がす、手洗いで洗い流すなどのアクションを。



### ポイント2

#### 免疫力を高める

もともとみなさんに備わっている免疫力を高めれば、ウイルスが体に入ってしまった外に追い出したりやつけたりしてくれます。



### ポイント3

#### うつらない・うつさない

他の人から感染するリスクを高める行動や、自分が感染してしまつたときに人にうつす危険のある行動は避けましょう。





ただ て あら

## 正しい手洗い、できたかな？

手でいろいろなものにさわったり、せきやくしゃみのひまつをおさえたりするため、手には目に見えないばい菌がついています。手についたばい菌が口や鼻から体のなかに入ってくると、かぜをひいたり、おなかが痛くなったりします。そうならないように、こまめに手を洗って、ばい菌をやっつけましょう。

### 手洗いのあと、たしかめよう！

ちゃんとできていたら、□にしるしをつけましょう。

- 指のつけねや指とつめの間もしっかり洗った
- 手首を洗った
- せっけんが残っていない（水で洗い流した）
- せいけつなタオルやハンカチで手をふいた



### 手洗いで気をつけたいのはココ！

- 外から帰った後、食事の前、トイレから帰った後、  
たくさんの人が触る場所を触ったとき、咳やくしゃみをしたとき  
⇒ 必ず石けんで手を洗うようにしましょう
- 手を洗うときは、時計やアクセサリーは必ずはずしましょう



## 「かくれ脱水」に気をつけて！

「かくれ脱水」という言葉を知っていますか？脱水という言葉を聞くと、夏に起こりやすいイメージがあるかもしれませんが、湿度が低く、乾燥する冬も気づかないうちに体の中の水分が失われ、自覚のないまま脱水状態に陥る恐れがあります。これを「かくれ脱水」といいます。

### ●「かくれ脱水」を防ぐために…大切なのは水分補給

- 朝、起きた時にコップ1杯の水(白湯)を飲む
- 朝ごはんをしっかり食べる(温かいスープやお茶を飲む)
- 食事やおやつの際は、水やお茶を飲む
- 運動の後に水を飲む
- お風呂に入る前と後に水やお茶を飲む
- 寝る前に水やお茶を飲む



※エアコンで温められた室内は、屋外よりも喉の渴きを感じにくく、気づかないうちに水分不足になりがちです。温度設定や湿度対策にも気をつけましょう。