

ほけんだより 12月

那須特別支援学校

保健室

R6.12.3

「年越し」というと、今では「大晦日の夜から元旦の夜明けにかけてのこと」というイメージですが、もともとはお正月の準備をすることを言いました。昔は、「事始め」といって、12月13日頃から大掃除や餅つきなどのお正月の準備をしていたそうです。みなさんも気持ちよく新年を迎えるために早めに身の回りをきれいにしましょう。



栃木県でインフルエンザ流行シーズン入り！

令和6年11月11日から11月17日までの県内全域における一定点医療機関当たりのインフルエンザの患者報告数が1.03人となり、流行開始の目安である「1.00人」を超えました。

今後も患者数の増加が予想されますので、インフルエンザの発生動向を注視するとともに、基本的な感染防止対策を心がけてください。

参考：栃木県教育委員会事務局より

ふゆ き こ 冬に気をつけたい 子どもの感染症		
かんせんしょう ロタウイルス感染症	かんせんしょう RSウイルス感染症	かん せん しょう インフルエンザ
特徴 しろ 白っぽい げり 下痢便が出る	特徴 きょうき 呼吸器に感染。 ちい 小さいお子さんでは はいえん 肺炎などの危険も	特徴 がた A型、B型などウイルスの しゅるい 種類で症状が異なる
症状 げり 下痢、おうと 嘔吐、はつねつ 発熱など	症状 かぜ 風邪様症状。 ひどいせきや ひどいせきや ぜんめい 喘鳴などが出ること	症状 とつぜん 突然の高熱、お かん 悪寒やけんたい 倦怠 かん 感などの全身症状、き どう 気道 しょうじょう 症状など
注意点 はいせつぶつ 排泄物やおうと 嘔吐物からも かんせん 感染する。 だっすい 脱水に要注意	注意点 き そ 基礎疾患を持つお子さんは じゅうしょうか 重症化しやすいので要注意	注意点 かんせんりよく 感染力が高い。 まれ 稀にインフルエンザ脳症 のうしょう を起こすことも

保護者等の方へ

連絡

【感染症による出席停止について】

インフルエンザや溶連菌感染症、感染性胃腸炎などの感染症に罹患した場合は、医者が感染する恐れがないと認めるまで出席停止となります。登校を再開する場合は学校感染症登校申出書の提出をお願いします。

【内服薬をお預かりしている保護者等様へ】

お預かりしているお薬と常用薬連絡票を2学期終業式の日返却します。加筆・訂正等がありましたら朱書きで記載をお願いします。また、お薬につきましても新しい物に入れ替えて提出をお願いします。

【坐薬をお預かりしている保護者等様へ】

坐薬の指示書を12月中に一度お返しします。次回受診時に主治医と内容を確認し、再度提出をお願いいたします。詳細につきましては後日お知らせいたします。

冬の休みの健康のために注意してほしいこと

※感染症が流行る時期でもあります。手洗いや人ごみを避けるなどの予防も続けてください。



危険な誘惑

タバコやアルコール、薬物など、
誘われてもきっぱり断る



夜ふかし

休み中も早寝早起きして規則
正しい生活リズムを守ろう



食べすぎ

年末年始は楽しいイベント
続き。腹八分目を意識しよう

食事の時に思い出してほしい腹八分目に医者いらず

これは食べ過ぎを注意することわざで、腹
八分目にしておくことでずっと健康でいられ
るという意味です。

食べ過ぎは、「万病の
もと」とも言われる肥満に
な갑니다。また、胃に負
担がかかるため胃もたれ・胃痛を起こしたり、
胃の中の物がこみ上げてくる逆流性食道炎な
どの病気の原因になったりします。



食べ過ぎを防ぐコツは「よくかむ」

食べ過ぎの主な原因は早食い。食べ始めて
から脳が「満腹」と判断するまで
には20分ほどかかるため、1口
30回を目安によくかみ、ゆっく
り食べましょう。

クリスマス、お正月とごちそう
を食べる人も多いかもしれませんが、ぜひ腹
八分目を意識してみてください。



エイズってどんな病気か知っていますか? 「HIV」というウイルスが体の中に入って起
こる病気です。昔は治療方法がなく、死に至る病という認識でしたが、現在は早期
発見・早期治療により、エイズの発症をおさえることができるようになってきています。

しかし、現在も周囲の人の誤った知識や差別によって苦しんでいる人がいます。あな
たが、あなたの友人が、家族がかかるかもしれない。正しく理解・支援することで、HIV
感染・エイズを予防できるのです。

～生活の中で…こんなことではうつりません～



握手をする



同じものを
食べる



タオルの
共有



お風呂に入る



同じ便座を
使う