

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ていきましょう。



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

冬に気をつけたい子どもの感染症

ロタウイルス感染症	RSウイルス感染症	インフルエンザ
特徴 白っぽい下痢便が出る 症状 下痢、嘔吐、発熱など 注意点 排泄物や嘔吐物からも感染する。脱水に要注意	特徴 呼吸器に感染。小さいお子さんでは肺炎などの危険も 症状 風邪様症状。ひどいせきや喘鳴などが出ることも 注意点 基礎疾患を持つお子さんは重症化しやすいので要注意	特徴 A型、B型などウイルスの種類で症状が異なる 症状 突然の高熱、悪寒や倦怠感などの全身症状、気道症状など 注意点 感染力が高い。まれにインフルエンザ脳症を起こすことも

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。

もうすぐ冬休み

思いっきり

がんばる 楽しむ

ための

合言葉

冬休みには、楽しい予定が入っている人もいれば、勉強をがんばる予定の人もいるかもしれません。すべての基本となるのは心身の健康です。

ふくそうであたたかく
薄着はNG。上手に重ね着をしましょう。



ゆっくりお風呂に入ろう
シャワーだけで済ませず湯船にゆっくりつかりましょう。

にっちゅうは外で運動しよう
寒いといえ家に引きこもってしまいがち。適度に体を動かしましょう。



まずは早起きから
生活リズムを保つコツは早起き。学校がある日と同じ時間に起きましょう。

けんこう的な食生活を
食べすぎに注意して、腹八分目を心がけましょう。



なんでもかんでも投稿しない
SNSは使い方を間違えると思わぬトラブルに。



いつも手洗い忘れずに
手洗いは感染症予防の基本です。清潔なハンカチもポケットに。

2枚の絵を見くらべて

7つのちがいをさがそう!!



左の男の子の口/左の男の子のパーカーのひも/クリスマスツリーの飾り(丸→星)/右奥の引き出しの取っ手/右の男の子のマグカップ/右の男の子の後ろ髪/ティーポットの模様