



# ほけんだより12月

富屋特別支援学校  
保健室  
R7. 12月号

今年もあと1ヶ月ほどとなりました。冬休みは、クリスマス、年越し、お正月と楽しい行事が続きますね。今年はどんな1年になったか、どんな思い出ができたか、1年をふりえってみましょう。

学校がお休みになると、生活リズムが崩れてしまう人はいませんか。生活リズムが崩れると体調を崩す原因にもなります。また、寒くなり空気が乾燥するこの時期はウイルスが活発になり感染症の流行に注意が必要です。普段の生活リズムを崩さず免疫力をあげて、手洗いやマスク着用、換気などの感染症対策を行い、冬休みは心と身体をリフレッシュしながら、元気に新しい年を迎えるよう過ごしましょう。



## 冬休み こんな生活、イエローカード！

夜ふかし



休みの期間でも、生活リズムを変えないことが大事です。

食べ過ぎ



腹八分目を意識しよう。間食のスナック菓子にも注意。

運動不足



少しの時間でもいいので、毎日からだを動かすようにしよう。

スマホの見過ぎ



動画やSNS、ゲームのやり過ぎに注意。時間を決めて使おう。

## デジタルデトックスしていますか？

普段みなさんは、スマホやタブレットゲーム機などのデジタル機器をどれくらい使っていますか。長時間使っていると、目が疲れる、眠れなくなる、同じ姿勢でずっといると肩が凝る、体がかたくなるなどこんな症状が現れたことはありませんか。便利なデジタル機器ですが、自由な時間が増える冬休みは、少しデジタル機器から距離を置いて『デジタルデトックス』に挑戦してみてはいかがでしょうか。

### ●使う場所を限定する

(例:リビングだけで使う、寝室では使わないなど)

### ●電源を切る時間帯を具体的に決める

(特に就寝前の何時間かは切るようにするとよい)



### ●手元に置かないようにする

(視界に入らないようにする)

### ●SNSなどの通知をオフにする

off!

### ●代替となる別の趣味などに時間を使うようにする



## ⟨ 感染症に気をつけよう！⟩

ニュースなどを見て知っている人もいるかと思いますが、今年のインフルエンザは例年より早い時期の流行が見られています。インフルエンザだけじゃなく、ばい菌やウイルスが体に入り病気になると、急な発熱、だるさ、頭痛、咳、鼻水などの症状が体に現れます。ウイルスは人から人へとうつるので、自分や家族、周りの人がかかるないようにしっかりと感染症対策をしましょう！

◎人混みを避ける、人が多い場所ではマスクをつける



◎石けんでていねいに手を洗う、洗ったあとは清潔なハンカチで拭く



◎部屋の換気をする(2方向の対角線上に開けると効果的)



◎3食しっかりご飯を食べて栄養をとる

◎早寝早起きの規則正しい生活で過ごす

◎体調が優れないときは無理せず休む

## ＊＊＊もしもしかしてインフルエンザ？＊＊＊



通常のかぜの症状（咳やくしゃみ、鼻水）に加えて、悪寒がしたり、急に高い熱（38°C以上）が出たり、関節が痛んだりしたときは、インフルエンザにかかったのかもしれません。早めに受診し、安静にしましょう。



子どもや高齢者、喘息などの持病がある人は、重症化する恐れがあります。食器やタオルは共有しない、患者を寝かせる部屋を別にする、トイレやドアノブを消毒するなど、おうちで感染が広がらないように気をつけましょう。



### 感染症にかかったときは…

- 自宅で静養する(ゆっくり休む)
- 手洗いを行う
- マスク着用をする
- 部屋の湿度に気を付ける  
(湿度の目安は 40~60 %)

- 食器やタオルの共有はしない
- ふだんよく触るドアノブや電気のスイッチをこまめに消毒する
- 鼻水をかんだティッシュなどのゴミはビニール袋にいれて捨てる



### ●保護者等の皆様●

健康診断受診結果の受診勧告が出された方や未受診の方は、ぜひ冬休みを利用して受診していただき、受診が済みましたら学校へ結果の提出をお願いいたします。

感染症などにかかった場合は、医師の指示を確認した上で「感染症による登校申出書」の提出をお願いしております。年度初めに全御家庭へ書面で配布しております。学校ホームページ【各種様式】からダウンロードできますので、御活用ください。