

# ほけんだより1月

平成31年1月8日  
都立白鷺特別支援学校  
学校長 堀江 浩子  
作成者 高橋 裕美

あけましておめでとうございます。2019年も白鷺の生徒の皆さんが、元気に過ごせるよう保健室からもサポートしていきます。今日から3学期スタートです。月末にはしらさぎフェスタという大きな行事が控えています。昨年度はしらフェス前にインフルエンザが流行し、全校で集まる機会を控える等の対応を取りました。規則正しい生活に切り替え、感染症の流行をみんなで防ぎましょう。



## ◆◇1月の保健行事◆◇

日にち	行事名(対象)
10日(木)	身体測定(1年生)
11日(金)	身体測定(2年生)
15日(火)	身体測定(3年生)
31日(木)	健康相談(希望者)

## ◆◇1月の保健目標◆◇

風邪の予防を心がけよう！！

- \* 年度当初より日程が変更になっているものがあります。
- \* 身体測定は身長・体重の二計測です。



## 保護者の皆さまへ

冬季休業中に以下のような内容がありましたら、担任を通して保健室までお知らせください。

- \* 主治医の受診があり、服薬に変更があった。検査を受けた。
- \* インフルエンザや感染性胃腸炎など学校感染症に罹患した。
- \* その他、大きな病気やケガがあった。 など

# 寒い冬 健康習慣意識しよう



食べすぎ&運動不足になりがち。日常生活に運動を取り入れよう。



インフルエンザやノロウイルスの予防にしっかり手洗い習慣を。



寒さ自体ストレス。楽しいこと、気持ちいいことを意識してやってみよう。



夜更かししないでしっかり睡眠。規則正しい生活習慣はキープ。

必ず裏面もご覧ください。

# インフルエンザに要注意！！

寒くなり、空気が乾燥するこの時期は、冬の感染症が流行する時期です。感染症に罹らないために、人にうつさないために、一人一人が注意して、みんなで流行を防ぎましょう。

## ①インフルエンザの症状

こうねつ ずつう  
高熱・頭痛



はなみず  
鼻水



せき・くしゃみ



だるい・関節の痛み



こんな症状が見られたら、必ず医療機関を受診しましょう。

## ②インフルエンザに罹らないために

てあら  
手洗い



たっぷりすいみんをとる



ただ  
マスクを正しくつける



さんしょく しっかり食べる



うがい



こまめに換気する



ひとごみに行くのを避ける



しつど パーセント たも  
湿度50~60%を保つ



## ③インフルエンザを人にうつさないために

インフルエンザに罹ってしまったら、出席停止となり出席停止期間中は登校はできません。

発症した後5日を経過し、

かつ、解熱後2日を経過するまで

出席停止期間をしっかり守り、流行拡大をみんなで防ぎましょう。家族内での感染防ぐために家の中でマスクで予防をしましょう。

例	発症後5日間(出席停止期間)					発症後5日を経過			
	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
発症後1日目に解熱した場合	発症	解熱	1日目	2日目	3日目	4日目	登校OK		
発症後2日目に解熱した場合	発症	発症	解熱	1日目	2日目	3日目	登校OK		
発症後3日目に解熱した場合	発症	発症	発症	解熱	1日目	2日目	登校OK		
発症後4日目に解熱した場合	発症	発症	発症	発症	解熱	1日目	2日目	登校OK	
発症後5日目に解熱した場合	発症	発症	発症	発症	発症	解熱	1日目	2日目	登校OK