# ほけんだより 12月

令和7年 | 2 月発行 県立水戸飯富特別支援学校

く12月の保健目標〉

○かぜやインフルエンザを予防しよう

○手洗いうがいをしよう

# かんせんしょう よぼう 感染症を予防しよう

葉くなって空気が乾いてくると、ウイルスが活発になり、懲染症が広がりやすくなります。 懲染症を予防するために大切なことを実践してみましょう。

- ・人が大勢いる場所ではマスクをする
- ・せきやくしゃみが出そうになったら、ティッシュやハンカチ、上着の袖などを使って口や鼻をおさえる
- ・石けんでていねいに手を洗う
- ・しっかり栄養をとる
- ·ぐっすり<mark>職る</mark>
- ・部屋の空気を入れかえる





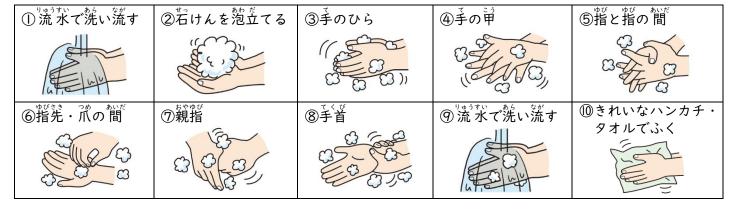
## ふゆやす 冬休みに気をつけたいこと

※休みも健康に過ごすために、次のことに 気をつけましょう。 ▲

- □食べ過ぎに注意する
- □食事のあとは、必ず歯みがきをする
- □夜更かしせず、<mark>規則正しい生活</mark>をする
- □運動やお手伝いをして、適度に体を動かす
- □外出するときは、コートや手袋などを使い、
  - 体が冷えないようにする
- □時間を決めてゲームをしたり ・動画を見たりする



# ただ て あら かた 正しい手の洗い方をおさらいしよう!



### ~保護者の皆様へ~

感染症が流行しています。**感染症に罹患した場合の出席停止基準**について改めてご確認お願いいたします。

#### 【出席停止基準】

インフルエンザ: 「発症後5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで」 新型コロナウイルス感染症: 「発症後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後 | 日を経過するまで」

新学期の提出物についてお知らせです。

#### 健康の記録

学期末に配付します。身体測定の結果を確認後、**押印の上、新学期に担任までご提出ください。** 

災害時の薬(※災害時の服薬がある方のみ)

学期末に返却します。**薬の使用期限を確認の上、新学期に担任までご提出ください。**服薬に変更が出た場合は連絡帳等にてお知らせください。服薬依頼書や薬の説明書のコピー等を提出されていない方は、あわせてご提出お願いします。

受診結果報告書 (※健康診断で所見があり、治療が済んでいない方のみ) 冬休み中の受診をお願いします。新学期に担任までご提出ください。