

ほけんだより 12月



令和7年12月発行
県立水戸飯富特別支援学校

今年も残すところ、あと1か月となりました。冬は、かぜや感染症が流行しやすい季節です。手洗いうがい、咳エチケットなどの感染症対策をしっかりと行いましょう。

〈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

感染症を予防しよう

寒くなって空気が乾いてくると、ウイルスが活発になり、感染症が広がりやすくなります。感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**眠る**
- ・**部屋の空気を入れかえる**



冬休みに気をつけたいこと

冬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、**規則正しい生活**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



正しい手の洗い方をおさらいしよう！

①流水で洗い流す	②石けんを泡立てる	③手のひら	④手の甲	⑤指と指の間
⑥指先・爪の間	⑦親指	⑧手首	⑨流水で洗い流す	⑩きれいなハンカチ・タオルでふく

～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1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、あわせてご提出をお願いします。

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。**