



令和6年11月1日  
都立板橋特別支援学校長  
尼子 創一

1年生の移動教室、2年生の校外学習も終わり、3年生は現場実習に次々出る時期となりました。これから12月の文化祭に向けて準備が始まります。展示作品や舞台発表がとても楽しみです。バランスの良い食事を摂り、健康に過ごせるようにしましょう。



保護者の皆様へ 

### ① 感染症について

寒い季節になると感染症が流行しやすくなります。引き続き感染症対策に御協力をお願いいたします。

#### 【基本的な感染防止対策】

##### ○着用が効果的な場面でのマスク着用

人混みに行くときや、咳・くしゃみが出るときにはマスクの着用をしましょう。

##### ○手洗い・消毒をする

食事前や外出後など、流水・石鹸でこまめな手洗い・消毒をしましょう。

##### ○換気をする

十分な喚起をすることは、感染症対策につながります。

##### ○予防接種

インフルエンザワクチンは、感染しても発症を予防する効果があり、発症した場合は重症化防止に有効とされています。



### ② 冬季の感染症対策について

冬季は特に感染性胃腸炎が流行しやすい時期です。おう吐物や下痢などには、ウイルスが大量に含まれています。学校での集団感染を予防するため、11月から3月の間はおう吐、下痢などで汚れた衣類は学校では洗わず、ビニール袋に密閉して御家庭へ持ち帰るようにさせていただきます。保護者の皆様には御手数をおかけいたしますが、御理解と御協力をお願いいたします。

### ③ 健康相談について

健康相談日

日時：11月22日（金）

先生：内藤 利勝先生（内科）

場所：教育相談室（予定）

精神科相談

日時：11月12日（火）

先生：北 道子先生（精神科）

場所：教育相談室（予定）

※御希望の場合は1週間前までに担任を通して保健室まで御連絡ください。

# がつほけんもくひょう 11月保健目標

## きおん へんか たいおう 気温の変化に対応しよう

あさ よる まいにち かんたんさ おお あき たいちよう くす てきど うんどう  
朝と夜や、毎日の寒暖差が大きくなる秋は、体調を崩しがちです。適度な運動、バラ

ンスの良い食事などの他、下着や上着など衣服でも調整できるようにしましょう。

### かん せん たい さく 感染対策 できていますか？

ことし かげ インフルエンザ、新型コロナウイルスなどの病原菌が活発になる時期がやってきました。感染対策の基本をおさらいしましょう。

**てーあらい 手洗い** せつ じかん であらうの  
石けんで時間をかけて洗うのがコツ。

**しつど たも 湿度を保つ** かんそう とのどや鼻の粘膜の  
乾燥するのと鼻の粘膜のバリア機能が弱ります。

**ひとご さ 人混みを避ける** はんか がい へのお出かけなどは必要最低限に。



### かん せん たい さく 感染対策はみんなのため

インフルエンザや新型コロナウイルスなどは、小さな子どもや年配の方、妊婦さんなど、感染すると重症化しやすい人がいます。感染拡大防止は、そういった人たちを守ることにつながります。うつらない・うつさないを合言葉に、対策を万全にしていきましょう。



もしかして風邪？

## ひとくなる前に 予防しよう

おつ で からだ ながくて うご 熱が出た、体がだるくて動けないなど、「風邪の症状が急に出了」という経験をされたことはありませんか。でも、そうなる前にサインがあったはず。

check!

### 風邪のひき始めのサイン



くしゃみ

悪寒



鼻水

頭痛

いくつか当てはまったら風邪のひき始めかもしれません。そんなときは悪化を防ぐために次の5つの対策をしてみましょう。

### たっぶり寝る



いつもより長く十分に寝ましょう。ぐっすり眠るためには、リラックスできる環境を整えるのも効果的。好きなにおいをかぐなど、最も落ち着ける方法を探してみましょう。

### 体を温める



体温が上がると、免疫力が高まり、ウイルスを倒しやすくなります。ポイントは、「首・手首・足首」を温めること。3つの首を温めると効率的に体温が上がります。

### 水分補給



熱が出ると体から水分が奪われるので、水分をしっかりとって脱水を防ぎましょう。熱がなくても、ウイルスと闘う白血球は働いています。体の水分が減ると白血球の働きが悪くなってしまいますので、水分補給が必要です。

### ごはんは消化に良いものを



おかゆなど消化に良いものを、食べられる範囲でとりましょう。栄養のバランスも大切ですが、食欲が落ちているときは無理に食べなくても良いです。食べ物を消化・吸収するのはとてもエネルギーを使うので、ウイルスと闘うために必要な体力まで使ってしまう。

### 乾燥を防ぎ加湿する



ウイルスの多くは湿気が苦手なので、加湿が大切です。また、のどや鼻にあるウイルスを追い出す「繊毛」は、乾燥すると働きが悪くなってしまいます。濡れたタオルをかけるなど、室内の加湿を心がけましょう。