



令和6年12月2日  
東京都立板橋特別支援学校長  
尼子 創一  
保健室

今年も残すところ1か月となりました。本格的な冬がやってきたと感じます。気温が下がるとインフルエンザやノロウイルスなどの冬に多い感染症が流行するため注意が必要です。手洗いやうがい、部屋を加湿するなど感染症予防に努めていきましょう。



### 〇インフルエンザにご注意ください

空気が乾燥すると、細菌やウイルスが空気中を漂いやすくなり、インフルエンザなどの感染リスクが高まります。学校でも、教室の換気や手洗いの励行など感染予防に努めていきますが、御家庭におかれましても御協力をお願いいたします。

- ①身体の抵抗力を低下させないよう、十分な睡眠、適度な運動、バランスの取れた食事を心掛けましょう。
- ②流行時には、人混みや混雑する場所への出入りを控えましょう。
- ③インフルエンザ様症状があるときは、速やかに医師の診察を受けて安静を保ちましょう。また、回復後も十分休養をとるようにし、体調がすぐれないときは登校を控えてください。
- ④インフルエンザにり患した場合は、学校にお知らせください。

#### インフルエンザにかかったら

**登校  
できません**

小学生以上では、「発症したあと5日を経過し、かつ、解熱したあと2日を経過するまで」出席停止です。

	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症	☹️	☹️	😊	😊 <sup>+</sup>	😊 <sup>+</sup>	😊 <sup>+</sup>	🏫	
			解熱	1日目	2日目		登校OK	
発症	☹️	☹️	☹️	😊	😊 <sup>+</sup>	😊 <sup>+</sup>	🏫	
				解熱	1日目	2日目	登校OK	
発症	☹️	☹️	☹️	☹️	😊	😊 <sup>+</sup>	😊 <sup>+</sup>	🏫
					解熱	1日目	2日目	登校OK

### 〇健康相談・精神科相談について

#### 健康相談

日時：12月13日（金） 14時～  
先生：内藤 利勝先生  
場所：教育相談室  
予約：1週間前までにお知らせください

#### 精神科相談日

日時：12月10日（火）14時～  
先生：北 道子先生  
場所：教育相談室  
予約：1週間前までにお知らせください



#### 「低温やけど」に注意!

電気毛布や電気カーベットの電源を切らずに寝てしまうことがある

電気あんかを布団の下、体に触れる位置に置いて寝ている



貼るカイロを肌 directly に直接あてている

低温やけどとは、45～60℃程度の物が皮膚に長時間密着することで起こるやけどです。火や熱湯によるやけどであれば、触れた瞬間に「熱い!」と体が反応しますが、低温やけどでは熱さや痛みをすぐ感じず、気づかないうちに皮膚の奥までダメージが達し、重症化する危険があります。

低く暖かい



火や熱湯を使わずに体を温められる便利なグッズが増えていますが、低温やけどを起こさないように、必ず使用方法を守りましょう。



# ほけんもくひょう 12月の保健目標

## ふゆやす けんこう す 冬休みを健康に過ごそう

もうすぐ冬休み  
\* 思いっきり \*

がんばる  
が 楽 し む  
ば る

ための

合言葉

冬休みには、楽しい予定が  
入っている人もいれば、勉強  
をがんばる予定の人もあるか  
もしれません。すべての基本  
となるのは心身の健康です。

**ふ** くそうであたたかく  
薄着はNG。上手に重ね着を  
しましょう。



**ゆ** っくりお風呂に入ろう  
シャワーだけで済ませず湯船に  
ゆっくりつかりましょう。

**に** っちゅうは外で運動しよう  
寒いといふ家に引きこもってしまいがち。  
適度に体を動かしましょう。



**ま** ずは早起きから  
生活リズムを保つコツは早起き。  
学校がある日と同じ時間に  
起きましょう。

**け** んこう的な食生活を  
食べすぎに注意して、腹八分目  
を心がけましょう。



**な** んでもかんでも投稿しない  
SNSは使い方を間違えると  
思わぬトラブルに。

**い** つも手洗い忘れずに  
手洗いは感染症予防の基本です。  
清潔なハンカチもポケットに。

