

\*+\*+\*+\*+\*+\*+\*+\*+\*+\*

天竜特別支援学校保健室

令和5年1月11日

\*+\*+\*+\*+\*+\*+\*+\*+\*+\*

冬休みが終わり、新しい年がスタートしました。冬休みは元気に過ごしましたか。寒さも厳しくなりますが、新型コロナウイルス感染症やインフルエンザにも負けないよう手洗い、マスク着用など感染対策をしっかりとって、この寒い冬を元気に乗り切りましょう。



【12月・1月の保健目標】かぜやインフルエンザを予防しよう！

かぜやインフルエンザが流行しやすい季節です。また、新型コロナウイルス感染症もまだまだ収まる気配がありません。朝、登校前に自分の体調をチェックして体調が悪いときは休むようにしましょう。

チェック項目

- ぐっすり眠れましたか？
- すっきり起きられましたか？
- 熱や頭痛、のどの痛み、おなかの痛みはありませんか？
- 朝ごはんは食べられましたか？

その咳、いつから続いている？

長引く咳はかぜ以外の病気が原因かも（咳喘息、鼻腔気管支症候群など）。咳が長引いている、あるいは「いつもとちがう咳」と感じたときは、病院を受診しましょう。



加湿でウイルス対策

冬の低温・乾燥した環境では、空気中のウイルスは増えやすくなります。感染症を予防するには、部屋の湿度に気をつけ、室内のウイルスを増殖させないことが大切！ 湿度コントロールには、次のことに気をつけてね。  
●部屋の湿度の目安は50～60%  
●洗濯物（濡れたタオルなど）を干す

- 霧吹きを使って、ミストを噴霧する
  - 電気加湿器や簡易加湿器（ボトルやトレイに入れた紙やフェルトを、水に浸してじわじわと沁み込ませるタイプ）を使う
- ちなみに、雑菌・カビを防ぐため、加湿器のタンク内の水は、毎日入れ換えましょう。

身体測定を実施しました。測定結果を配布しましたので御確認ください。

あたた ぶくそう  
暖かい服装をしよう！



1年の中で一番寒い頃です。かぜ・インフルエンザなどの感染症にかからないためにも、体を冷やさず、しっかり温めることが大切です。着るもの・身につけるものの工夫をしましょう。

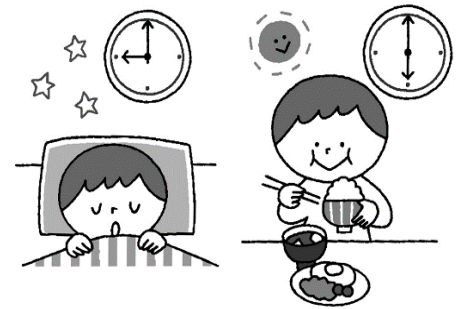
- 下着(肌着)をつける
- かさね着をする
- 手袋やぼうしを使う
- 首・手首・足首をあたためる

「首」、「手首」、「足首」の「3つの首」を温めることで体の冷えを防ぎ、血行が良くなって体が温まります。

めんえき たか  
免疫を高めよう！

「免疫」って言葉を聞いたことがありますか？細菌やウイルスなどから、体を守る仕組みのことです。免疫は生活リズムに影響を受けます。睡眠不足で疲れがとれていないと、免疫はきちんと働くことができません。また好きなものばかり食べて栄養バランスが偏ったり、運動不足が原因でも働きが弱まります。寒い冬も規則正しい生活で免疫の働きを高めて、元気に乗り越えましょう。

きそくただい せいかつ  
規則正しい生活リズム



さむい きせつに きをつけたい「やけど」

寒い季節は、暖ほう器具などを使ってやけどをすることがあります。使い切りカイロや電気カーベットのようあまり温度が高くないものであっても、使い方を誤ると「低温やけど」をすることがあるので、注意しましょう。

やけどに注意!!



「低温やけど」

体温より少し高い温度のものが、長時間ふれ続けることで起こるやけど



やけどをしてしまったら

- すぐに水道の水で冷やし、その後病院へ行きましょう。
- 続けて冷やす時間は、10分以内にします。冷きやくジェルシートや冷きやくスプレーは、効果がありません。

