

ほけんだより



令和8年1月7日

伊豆の国特別支援学校

保健室



2026年が始まりました。

今年は午年。午は行動力と元気の象徴とされ、情熱的でパワーのある年とされています。

インフルエンザが大流行中ですが、かぜやインフルエンザに負けず、今年も元気に過ごしましょう。

1がつのほけんもくひょう

かぜ・インフルエンザを予防しよう

注意

インフルエンザ流行中！

昨年11月から全国的にインフルエンザが流行し始めました。

冬休みは、クリスマスやお正月など、人が集まる機会が多く、インフルエンザの感染者はますます増えています。

インフルエンザは出席停止になる病気です。

「発症したあと5日を経過し、かつ解熱後2日」が出席停止期間になります。

インフルエンザ

登校できるの？



0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
	解熱	1日目	2日目			登校OK		
	解熱	1日目	2日目			登校OK		
発症(発熱)	解熱	1日目	2日目			登校OK		
	解熱	1日目	2日目			登校OK		
	解熱	1日目	2日目			登校OK		

※登校時には、「新型コロナウイルス・インフルエンザ経過報告書」の提出が必要になります。



ほかにもこんな病気がはやっています



ノロウイルスによる感染性胃腸炎に注意！

冬になると、体内に入ったノロウイルスなどによる感染性胃腸炎にかかる人が増えます。ふだんよりも手洗いをしっかり行い、ウイルスが体内に入るのを防ぎましょう。

症状



腹痛・下痢



はき気・おうと（はく）



発熱や頭痛など

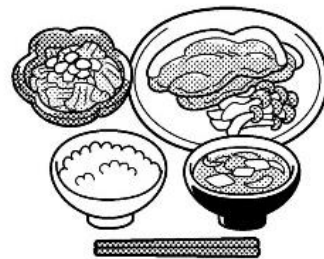
手洗いでしっかり予防！



こんなときは必ず手を洗いましょう



トイレに行った後



食事をする前

口の周りの赤いカサカサ「なめまわし皮膚炎」かも

冬場は乾燥した唇を湿らせようとして、子どもたちがつい舐めがちです。あまり多く繰り返すとこれが肌トラブルにつながる場合があります。



唇や皮膚を守る皮脂膜が舐め取られるうえ、唾液が蒸発する際に水分を奪うため、かえって乾燥が進んでしまいます。加えて、舐めるという物理的刺激で口の周りの皮膚が荒れてしまうのです。

ご家庭でできるケア

保湿剤をこまめに塗布する
舐め取られないように、寝る前や寝ている間に塗るのがおすすめです。

刺激のある食べ物は避けて
柑橘類や塩分が多いものは刺激になり、炎症が悪化する恐れがあります。

水分補給をする

水分不足が乾燥を招きます。こまめに水分を摂らせるようにしましょう。

