

ほけんたより 12月

令和元年 12月 3日
都立八王子特別支援学校
校長 井上 美保
保健室 櫻井・柳野

12月になり、寒さが一段と厳しくなってきました。冬は、空気が乾燥しているため様々な感染症が流行します。また、冬休みは人が多く集まる場所にでかけることが多くなり、感染症にかかりやすくなります。そのため、手洗い・うがいの他にも、睡眠・運動・バランスのよい食事を心がけていきましょう。新年、元気な皆さんと会えることを楽しみにしています。



12月の保健行事

- 4日(水) 小高体位測定
療育相談
- 5日(木) 小低体位測定
- 6日(金) 小1 歯科指導
- 9日(月) 中体位測定
高2 宿泊事前内科診
13時～
- 19日(木) 高1 薬物指導



1月の保健行事

- 9日(木) 小高身体測定
- 10日(月) 中学部身体測定
- 14日(火) 小低身体測定
- 15日(水) 高3 身体測定
療育相談
- 16日(木) 高2 身体測定
(金) 高1 身体測定



冬でも脱水？

脱水症状は夏だけのものじゃないって、知っていますか？ でも、夏みたいに汗をかかないのに、どうして脱水症状がおこるのでしょうか？

体の水分は、汗をかかなくても皮ふや呼吸からどんどん外へ出ています。1日に、体重1キロあたり約15mLもの水分が出ていくと言われていいます。冬は空気が乾いていて、



思っている以上に水分が不足します。特にエアコンをつけて乾いた部屋は要注意。

「別にのど渴いてないし…」とサボらずに、冬も意識してこまめな水分補給を。

生活の中の給水ポイント

- 起きた時
- ごはんの時
- お風呂に入った後
- 寝る前



冬休みの健康調査のお願い

保健室では、夏休みと同様に冬休みも休業中の健康状態の調査をしています。終業式の日「冬休みの健康調査のお願い」を配布いたします。記入していただき、1月8日に黄色封筒に入れて各担任まで御提出をお願いいたします。

冬に流行する主な感染症

冬は様々な感染症が流行します。基本の対策は手洗い・うがい・咳エチケットです。しっかりと予防しましょう。また、だるさや疲れが溜まっているときなど体調が優れない時は、感染症に罹りやすくなります。無理をせず早めの休養をおすすめします。



発熱、下痢、嘔吐、脱水
(重症化した場合) けいれんなど



感染性胃腸炎(ノロウイルス、ロタウイルスなど)

●流行時期

例年 11 月から増加し、12 月ごろをピークとし 3 月まで多発する

●出席停止期間

症状により医師が感染のおそれがないと認めるまで

急性細気管支炎(RS ウイルスなど)

●流行時期：11 月～1 月頃

●出席停止期間

症状により医師が感染のおそれがないと認めるまで

発熱、咳、鼻水、
ゼーゼーと音がする呼吸など



高熱、頭痛、全身の痛み
(重症化した場合) けいれん、意識障害など



インフルエンザ

●流行時期：例年 12 月～3 月がピーク

●出席停止期間

発症した後 5 日を経過し、かつ解熱後 2 日を経過するまで



熱があるときは。

水分補給をこまめにしましょう。
エネルギーをたくさん使うので、
消化の良い、栄養価の高いものを
少しずつ食べましょう。

かぜをひいた
ときには、
こんな食事が
いいですね

かぜのときは。

温かく、胃や腸に負担をかけず、栄
養を吸収しやすいもののがいいですね。
おかゆ、うどんなどに、玉子や白身
魚、とうふなどを加えて少しずつ食
べましょう。

下痢のときは。

人肌くらいの温かさのもので、水
分補給をしましょう。塩分を含む
スープなどはおすすめです。消化
の悪いものや油っこいものは食べ
ないようにしましょう。



鼻がつまるときは。

湯気がたっている温かいもので
鼻の通りをよくしましょう。

のどが痛いときは。

冷たすぎるものや熱すぎるもの、
刺激のあるものはやめましょう。
のどごしのいいプリンやゼリー、
ヨーグルトはおすすめです。