

ほけんだより



令和7年1月発行 愛知県立小牧特別支援学校 保健室

あけましておめでとうございます。新しい1年が始まりましたね。新しい年が始まると、新鮮な気持ちになりますね。今年の抱負は決めましたか？今年は〇〇を頑張ろう！そんな目標に向かうために必要なこと、それは、元気な心と元気な体です。今年も元気に過ごし、目標を達成できるように頑張っていきましょう！

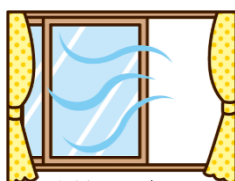


寒い時期のけがや病気に注意！

こんなことに気を付けましょう



ポケットに手を入れたまま歩かないようにしましょう



1時間に1度は換気をしましょう



感染症にならないよう、人の多い場所は避けましょう



手洗い・うがいをこまめにしましょう



咳エチケットを守りましょう



乾燥しないよう加湿器をつけましょう



早寝早起きをしましょう



保健行事

日程	内容	対象者
8日(水)～	身長・体重測定	全児童生徒
9日(木)	整形外科相談	小学部1年生・4年生
23日(水)	指導医訪問	医療的ケア児
31日(金)	医療的ケア保護者連絡会	医療的ケア児の保護者



ふゆ ば おお おう と げ り 冬場に多い、嘔吐・下痢

この時期、「ウイルス性胃腸炎」が多くなります。原因となるウイルス別に、それぞれの症状の違いを知っておきましょう。

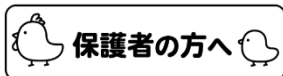


ノロウイルス

ノロウイルスは、牡蠣やしじみ、あさり、ホタテ等の二枚貝の消化管に潜っていて、食べた人の腸内で増えます。微量の菌でも感染し、1～2日間の潜伏期間を置いて、悪寒、発熱、下痢、嘔吐、腹痛などの症状が出ます。特に牡蠣は、消化管を含めて生で食べることが多いので、発症の可能性が高くなります。症状が出たら、すぐ病院に行きましょう。症状が治まっても、2～3週間は便の中にウイルスが出ることがあります。二次感染をしないよう、十分な注意が必要です。

ロタウイルス

激しい嘔吐、白くて水っぽい下痢などの症状が出ます。水分を摂りたがらない、おしっこの量が少ない、または半日以上出ない、目の周りがくぼんでいるなどの症状が出た場合は、すぐに病院に行きましょう。



保護者の方へ

おう と げ り 嘔吐や下痢をしたら・・・

下痢の症状があれば、入浴は一番最後にするか、シャワーだけにしましょう。

食事は油物を避け、野菜スープや味噌汁などの温かい物を薄味にして出しましょう。

また、りんごやにんじんには整腸作用があるので、すりおろしたりりんごを与えたり、にんじんをおかゆに混ぜたりして調理するのもお勧めです。

毎日の予防には、調理前の十分な手洗いはもちろん、調理器具を塩素系の

漂白剤に浸けたり、熱湯をかけて消毒をしたり、食品を熱湯で1分以上

加熱したりすることが効果的です。

