

# ほけんだより

# 1月



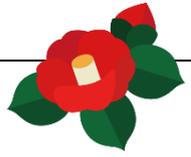
令和6年1月15日  
茨城県立鹿島特別支援学校

あたら とし むか みな けんこう こうふく み いちねんかん いの  
新しい年を迎えました。皆さんにとって健康と幸福が満ちる一年間となるように祈っています。  
ねんまつねんし いえ す ひと かぞく て ひと おお おも ふゆやす  
年末年始は家で過ごした人も、家族で出かけた人も多かったと思います。冬休みのゆっくりとした  
せいかつ ひ つか た たいちよう くず はやね  
生活リズムを引きずってしまうと、疲れが溜まりがちになり、体調を崩しやすくなります。まずは「早寝・  
はやお はじ すこ がっこう せいかつ からだ もと  
早起き」から始めて、少しずつ学校の生活リズムに身体を戻していきましょう。



こんげつ ほけんぎやうじ 今月の保健行事	
1月10日(水)	身体測定(高等部)
1月11日(木)	身体測定(中学部)
1月12日(金)	身体測定(小学部6年、5年、4年)
1月15日(月)	身体測定(小学部3年、2年、1年)
1月18日(木)	身体測定(にこにこ、ほほえみ、えがお、 スマイル)
1月22日(月)	健康クラブ(小学部)
1月23日(火)	健康クラブ(中学部)
1月24日(水)	健康クラブ(高等部)

がっき いちど ていきんたいそくてい じっし  
○学期に一度の定期身体測定を実施します。  
きゆう たいじゆう へ しんぱい とき  
○急に体重が減った、増えたなど心配な時は、いつでも  
ほけんしつ そうだん  
保健室に相談してください。



## こんげつ もくひょう 今月の目標

### 「かぜ・インフルエンザを予防しよう」

#### ★予防の基本を確認

かぜ・インフルエンザ、新型コロナウイルスなどは、  
ひと からひと にかんせんしやう よ びやうき  
人から人うつる感染症と呼ばれる病気です。  
からだ なか わる きん ばい  
体の中に悪いウイルスや菌が入ってこないように、  
「石けんで手洗い」をしましょう。また、人にうつさない  
ためにせきや鼻水が出ている人は「マスク」も着けま  
しょう。そして、空気をいれ替えるために1時間に1回は  
まど あんきん  
窓を開けて「換気」をしましょう。  
かんせんしやう よぼう ひとりひとり  
感染症を予防するには、一人一人の  
こころ がけがたいせつ じかん かい  
心がけが大切です。ぜひ、毎日続けてく  
ださい。



## ～保護者の方にお知らせ～



### ◆感染性胃腸炎に注意!!

冬は感染性胃腸炎(ノロウイルス、ロタウイルスなど)が流行る季節です。アルコール消毒が効かないウイルスも存在するため、トイレ後や食事前の「石けんでの手洗い」が一番の予防です。また、吐いてしまったものや便を処理する時は、必ず「次亜塩素酸ナトリウム」(例:ハイター)を使って、適切に処理をしてください。

## お子さまが感染性胃腸炎になったら



**感** 染性胃腸炎は、ノロウイルスなどのウイルスや細菌に感染して、腹痛や下痢、嘔吐、発熱などの症状が出ます。嘔吐や下痢の場合は、こまめな水分補給をして、脱水症状に気を付けてください。  
また、吐物や便にはウイルスなどが含まれています。家庭内で広げないために、適切な処理と処理後の手洗い・うがいが必要です。

### 汚物の処理法

- 使い捨てのマスクや手袋を着用します。
- 汚れた衣服は100倍に薄めた塩素系漂白剤に5～10分浸し、消毒します。色落ちが気になるものは85℃以上のお湯に2分以上浸します。
- 汚れた場所もしっかり消毒します。

