令和６年１月９日
伊勢原支援学校
保健室

今年もよろしくお願いいたします。冬休みはどんな風に過ごしたでしょうか？皆さんのお話を聞くのが楽しみです。これからも寒さが身にしみる日が続きますが、寒い冬を越えると春を迎える喜びが強くなります。寒さに負けず今年も元気に過ごしましょう。一年の健康目標を立ててみるのもよいですね♪

今月の体重測定

	小学部	中学部	高等部	分教室
10日(水)			３年	
11日(木)			２年	
12日(金)			１年	
15日(月)	○	○		１年
16日(火)				２年
18日(木)				３年

○：全員

今月の保健目標　カゼなどの感染症を予防しよう！

感染症はカゼやインフルエンザ・コロナだけではなく、「おなかのカゼ」と言われる胃腸炎などもあります。冬に流行するといわれるノロウイルスは、消毒用アルコールがあまり効きません。
せっけんと流水でしっかり洗い流す、正しい手洗いで予防しましょう。
季節を問わず、手洗い、マスクでの感染症予防対策は重要です。
裏面に、手洗いのＣＨＥＣＫポイントも載せました。再確認してみましょう。

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

健康目標を立てよう

2023年はカゼなどの病気やケガをしませんでしたか？

健康に過ごせたか振り返って、2024年を元気に過ごすため、新年の健康目標を立ててみよう。

いつもの手洗い
正しくできてる？

洗い残していないかな？

CHECK!

伊勢原支援学校ホームページ
ほけんだよりの中に「☆てあらいをしましょう」も載っています!!

せっけんで泡だたせて
洗うのが大切!!