



第 9 号
平成 27 年 1 月 7 日
広島市立広島特別支援学校
保健室

あけましておめでとうございます。新しい年が始まりました。今年も皆さんが元気に過ごせるように願っています。
今年もどうぞよろしくお祈りします。



1 1月の保健行事予定

日 時	小学部	中学部	高等部
1月 8日 (木)			身体計測 (2年)
1月 13日 (火)			身体計測 (1年)
1月 14日 (水)		身体計測 (全学年)	
1月 15日 (木)	身体計測 (小低)		
1月 16日 (金)	身体計測 (小高)		
1月 19日 (月)			身体計測 (3年)
1月 20日 (火)	整形外科健康相談 (相談希望者対象)		

【保護者の皆様へ】整形外科相談の御希望がございましたら、1月9日までに担任へ御連絡ください。

2 生活リズムを整えましょう

休みが長く続けると、寝たり起きたりする時間が遅くなり、生活リズムが不規則になることがあります。皆さんは大丈夫でしたか？生活リズムを整え、元気に過ごしましょう。

生活リズム5つのチェック♪

- 朝寝坊をしていませんか？
学校のある日と同じくらいの時間に起きましょう。
- 朝ごはんを食べていますか？
- いつもと同じよううんちが出ていますか？
朝ごはんは、体をあたため、トイレのリズムを整えてくれます。
- 歯磨きをしていますか？
寝る前の歯磨きを忘れずにしましょう。
- 夜更かしをしていませんか？
毎日夜更かししないように気をつけましょう。

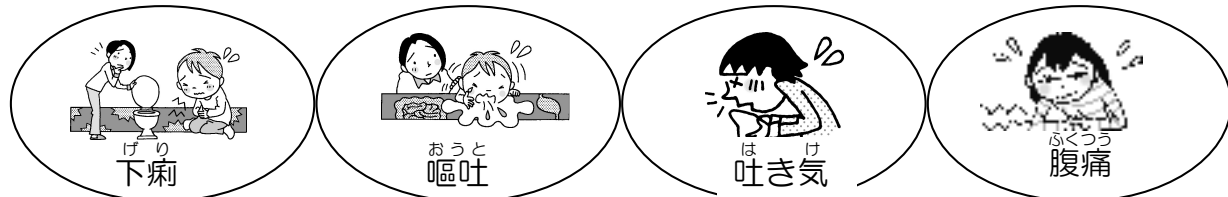


3 ノロウイルス感染症について

毎年、この時期はウイルス性の感染性胃腸炎の発生が多くなり、特に、ノロウイルスを原因とするものが増加します。本校では、嘔吐や下痢があった場合、感染性の疑いがあるものとして対応させていただきます。

(1) ノロウイルスに感染するとどうなる？

ノロウイルスに感染すると、感染してから1日～2日の時間がたってから、下痢や嘔吐、吐き気、腹痛等の症状が現れます。軽い熱が出ることもあります。



一般的には、2日～3日でこのような症状が治まります。

※ 症状がなくなっても、1週間～1か月程度、便からウイルスが排出されます。

(2) 予防方法

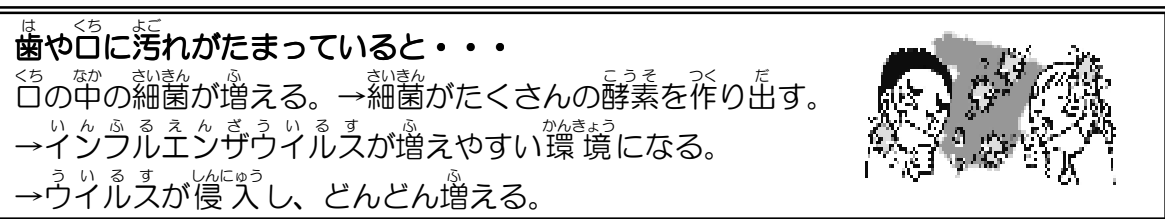


<保護者の皆様へ>

スクールバスと同様、学校で御子様嘔吐や下痢をされた場合、感染性の疑いがあることとして対応させていただきます。感染を拡げないため、汚れた衣服等は、袋に入れて持ち帰っていただくこととなっております。御理解と御協力のほど、どうぞよろしくお願いいたします。

4 歯磨きも大切なインフルエンザ予防

口の中の細菌が作り出す酵素の中には、インフルエンザウイルスと結び付いて、ウイルスを増やしやすくする働きをするものがあります。



毎日の歯磨きは、むし歯や歯周病だけでなく、インフルエンザ予防にも効果があります。