



今年も残りわずかとなりました。みなさんにとって、今年とはどんな1年でしたか。冬休みはクリスマスにお正月とイベントが多く楽しい季節ですが、生活習慣が乱れやすく、インフルエンザなどの感染症が流行する時期です。早寝・早起き・手洗いをして、健康で元気に冬休みを過ごしましょう。

かんせんせい い ちようえん りゆうこう じ き  
**感染性胃腸炎が流行する時期です**

吐き気や嘔吐、下痢などの体調不良が起きた場合、それはノロウイルスやロタウイルスが原因かもしれません。

下痢や嘔吐がある場合は早めに病院受診し、脱水症状にならないよう、こまめな水分補給を心がけましょう。また、吐物や便は以下のように対応しましょう。片付け後は、手洗い・うがいをきちんと行ってください。

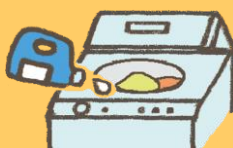


おうとぶつ いふく とき たいおう  
**嘔吐物などが衣服についての対応**

85℃以上の熱湯に1分以上浸けるか、塩素系漂白剤を薄めた物で消毒します。



消毒ができれば洗濯機に入れて大丈夫です。



汚れた場所もしっかりと消毒を行いましょう。



ねんまつねんし きゆうびよう  
**年末年始の急病は？**

年末年始はほとんどの病院が休診となります。お子さまの急な発熱やけがに備えて、事前にかかりつけの病院の他、近くの救急病院の診療時間と休診日は確認しておきましょう。また、帰省先の救急病院の情報も把握しておくことが大切です。

ふゆやす  
**冬休みの  
注意点**

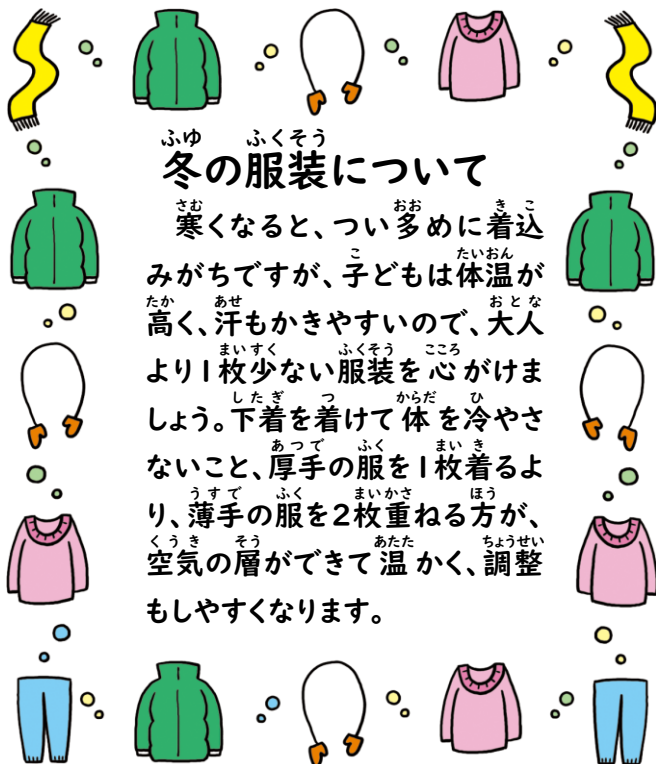
お休みの間は生活リズムが乱れやすくなります。夜は決まった時間に布団に入るようにアドバイスをお願いします。

また、ストーブやファンヒーターなどにお子さまの手が触れない工夫をお願いいたします。



ふゆ ふくそう  
**冬の服装について**

寒くなると、つい多めに着込みがちですが、子どもは体温が高くて汗もかきやすいので、大人より1枚少ない服装を心がけましょう。下着を着けて体を冷やさないこと、厚手の服を1枚着るより、薄手の服を2枚重ねる方が、空気の層ができて温かく、調整もしやすくなります。



ちゅうがくぶ ねんせい  
中学部2・3年生

ただ てあら がくしゅう  
正しい手洗いについて学習しました

10月は中学部2・3年生に手洗い指導をしました。正しい手洗いを指導後、実際に手を洗い、手洗いチェッカーを用いて、手のどの部分に汚れが残りやすいかを確認しました。中学部は、正しい手洗いが定着しており、しっかり洗えている生徒も多かったです。また、洗い残しを手洗いチェッカーで確認することで、自分の手洗い方法について見直す機会にもなりました。指導後も正しい手洗いを継続することができています。

手洗いの歌に合わせて練習しています

ただ てあら しっせん  
正しい手洗いを実践しています

しあら チェッカーでよご たし  
手洗いチェッカーで汚れを確認しています



ちゅうがくぶ ねんせい こうとうぶ ねんせい  
中学部3年生・高等部2年生

いんしゅ がくしゅう  
飲酒 (アルコール) について学習しました

アルコールが体に及ぼす影響について学習しました。今後の健康増進に役立てるため、アルコール体質試験パッチテストを行い、自分自身のアルコール体質を知る機会になりました。また、アルコールとジュースの空き缶を利用し、グループに分かれて「見分けてみよう」を行いました。見分けが難しいものもありましたが、グループで話し合い、みんなで答え合わせなどをしながら意欲的に学習することができました。指導後は、「アルコールが体によくないことがわかった」「パッチテストや見分けをして楽しく学ぶことができた」などの感想が多く聞かれました。

あきかん もち みわけ かた せつめい  
空き缶を用い見分け方を説明

たいしつしけん がくしゅう  
アルコール体質試験パッチテスト

あきかん みわけかた はな あい  
空き缶の見分け方の話し合い

