



# ほけんだより

12月号



北九州市立小池特別支援学校  
保健室  
令和6年12月11日(水)

寒さが厳しくなり、本格的な冬の訪れを感じます。北九州市から「インフルエンザ注意報」が発表されており、本校でも、インフルエンザにかかったという報告がちらほらと出ています。ご家庭でも、かぜやインフルエンザに負けない体づくりをお願いします。

## かぜや インフルエンザを 予防するには

<p><b>十分な睡眠</b></p> <p>早めに寝て、十分に体を休めましょう。</p>	<p><b>十分な栄養</b></p> <p>なるべく好き嫌いをせず、バランスの良い食事をとりましょう。</p>
<p><b>うがい・手洗い</b></p> <p>うがい・手洗いをしっかり行って、体の中に病原体を入れないようにしましょう。</p>	<p><b>換気と保湿</b></p> <p>こまめに換気をしましょう。また、室内では加湿器などを使って湿度を保ちましょう。</p>
<p><b>人ごみを避ける</b></p> <p>インフルエンザが流行している時期は、できるだけ人ごみを避けましょう。</p>	

なお、「インフルエンザ」と診断された場合は、出席停止となります。その他の感染症についても出席停止となる場合がありますので、学校までご連絡ください。

### <インフルエンザの出席停止の期間>

発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで

※発症した日、解熱した日、症状が軽快した日をそれぞれ0日とします。



## 正しい手洗いの学習をしています

小学部と中学部は、養護教諭による手洗い指導を行いました。洗う前に石けんをつけること、「あわあわ手洗いの歌」に合わせた6つのポーズとタオルで拭くまでの練習をしました。感染症予防の基本は「手洗い」の継続です。ぜひ、ご家庭でも帰宅後や食事前、トイレの後の手の洗い方の確認をお願いいたします。

- お願い
- 学校で薬の内服がある場合は、必要な時のみとし、できるだけ学校で内服しなくすように、主治医の先生にご相談をお願いいたします。(例:朝・昼・夕食後に服用⇒朝・夕食後に服用 など)
  - 子どもたちにとって、待ちに待った冬休みがはじまります。楽しむときはしっかり楽しんでください。そして、後期後半が始まる前には、いつも通りの生活リズムを取り戻せるように声をおかけください。