

ほけんだより ☆ 12月

奈良東養護学校
保健室
令和4年12月6日

今年も残すところ、あと一ヶ月ほど。さまざまな行事があった2学期でしたが、あっという間に冬休みですね。冬休みは、クリスマスもお正月もあります。きそく正しい生活を心がけながらも、のんびり過ごして、心もからだもフレッシュして元気にすごしましょう。そして新たなきもちで3学期をむかえられるといいですね。

★12月の保健目標★

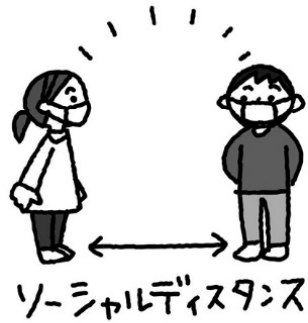
冬の感染症を予防しよう

新型コロナウイルスもインフルエンザも

自分でできる感染症対策をしっかりと続けることが大事



人と一緒のときはマスク
ひまつを飛ばさない



人との距離をとる
(人混みは避ける)



石けんで手洗い
(定期的にこまめに)



栄養や睡眠をしっかりと
体力をつける

～ 手洗いの洗いのこしが多いところ ～

ゆびさきとつめの間



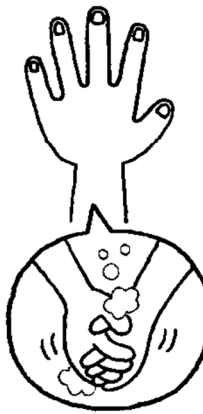
てのひらでこする

おやゆびとてくび



はんたいの手でねじる

ゆびとゆびの間



こすり合わせる

手洗いは感染症よぼうのきほんです。引き続き、外から帰ってきたとき、食事の前後などこまめに石けんでの手洗いをつづけましょう。この表は、手洗いの洗いのこしが多いところです。手首や指のあいだもきちんと洗えているかな？ かくにんしてみましよう。

～保護者のみなさまへ～



冬の感染症が流行してくる時期となりました。『冬の感染症について』別紙で、出席停止期間等についてのプリントを配布させていただいています。

出席停止期間は、集団生活に戻ることで流行が拡大する事態を防ぐため、また確実な体力回復に努めるためなどの考えに基づいて定められています。病み上がりでは、体力・抵抗力が低下して、他の病気にもかかりやすい状態です。症状が治癒し、体力がしっかりと回復するまではご家庭で安静にいただきますよう、ご配慮をお願いいたします。