

# ほけんだより12がっ

令和5年12月1日 愛知県立ひいらぎ特別支援学校

2023年もあと1か月となりました。今年はどうな一年でしたか。こころもからだも健康にすごすご  
とができたでしょうか。一年の生活をふりかえってみるのもよいですね。

さて、朝・晩の冷えこみがきびしくなってきました。インフルエンザなどの感染症の流行にそなえて、  
今から予防をしっかりしておきましょう。



12月の保健目標

## 寒さに負けない体を作ろう

すききらいせず  
なんでも食べる



すいみんを  
しっかりとる



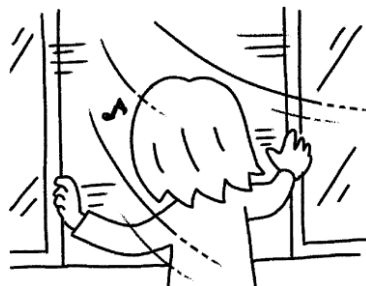
てきどに  
からだをうごかす



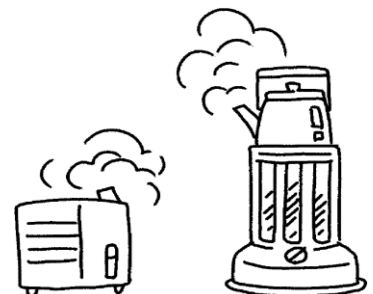
外から帰ったら  
うがい・手あらい



へやのまどを  
まめにあける



しっかりと  
加湿をする

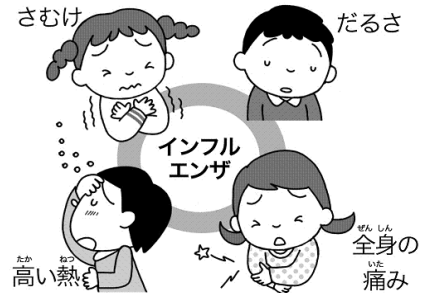


★右の症状がみられたら…

- ◎水分をたくさんとりましょう。
- ◎体を十分に休ませましょう。
- ◎早めに病院へ行きましょう。

★感染症の診断を受けたら…

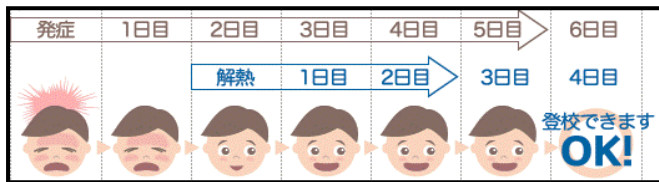
- ◎病院の先生から、学校へ行ってもよいといわれるまで、家で休みましょう。



### <出席停止期間>

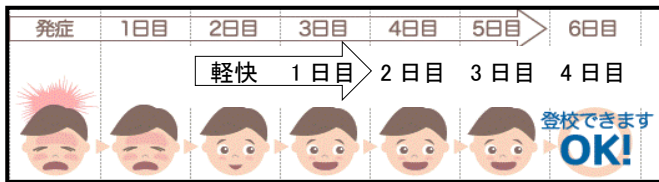
#### インフルエンザ

(発症後5日を経過し かつ 解熱後2日を経過するまで)



#### 新型コロナウイルス

(発症後5日を経過し かつ 症状軽快後1日を経過するまで)



出席停止の際は、再登校時に『登校許可願』のご提出をお願いいたします。  
学校HPからダウンロードするか、再登校時に担任からお受け取りいただき、保護者の方がご記入ください。

症状軽快とは、解熱剤を使わず解熱し、かつ呼吸器症状が改善傾向にあること。

## マスクをつけるのはこんなとき

せきやくしゃみが  
出る時



近くにかぜ症状の  
人がいるとき



人が  
こみに  
行く時



空気が乾燥  
している時



## 不織布マスクの正しいつけ方・はずし方

すきまができないよう  
鼻にフィットさせる



鼻・口・あごを  
おおう

片耳のひもをもって、  
顔からはずす



反対側も  
ひもをもってはずす