

# ほけんだより 12月

令和3年 12月 1日  
 都立八王子西特別支援学校  
 校長 井上 美保  
 保健室 榎野・野間

12月になり、寒さが一段と厳しくなってきました。冬は、空気が乾燥しているためコロナウイルス感染症をはじめ、様々な感染症が流行します。また、冬休みは人が多く集まる場所にでかけることが多くなり、感染症にかかりやすくなります。そのため、手洗い・うがいの他にも、睡眠・運動・バランスのよい食事を心がけていきましょう。

### 12月の保健行事

- 1日(水) 小低身体測定
- 2日(木) 小高身体測定
- 8日(水) 療育相談
- 15日(金) 高1薬物指導
- 17日(金) 小1歯科指導
- 22日(金) 高2薬物指導

### 1月の保健行事

- 12日(水) 中学部身体測定
- 13日(木) 高3身体測定
- 14日(金) 高1身体測定
- 17日(月) 高2身体測定
- 19日(水) 小高身体測定  
療育相談
- 20日(木) 小低身体測定

## 寒い季節の換気テクニック

### 寒

い日に窓を開けると、急激に部屋の温度が低くなるので、暖房器具を工夫しながら換気をしよう。

### 短

時間、窓を全開にするよりも、一方向の窓を少しだけずっと開けっ放しにしておくほうが室温の変化を抑えられます。

### 台

所などの換気扇を使うと、室温を急激に下げることなく換気をすることができます。

### 暖

房器具の近くの窓を開けると、窓から入ってくる冷えた空気がすぐにあたためられるのでオススメ。

カーテンなどの燃えやすいものは暖房器具から離そう(火災予防!)

## 冬休みの健康調査のお願い

保健室では、夏休みと同様に冬休みも休業中の健康状態の調査をしています。終業日の日に「冬休みの健康調査のお願い」を配布いたします。記入していただき、1月11日に黄色封筒に入れて各担任まで御提出をお願いいたします。



# 冬に流行する主な感染症



冬は様々な感染症が流行します。基本の対策は手洗い・うがい・咳エチケットです。しっかりと予防しましょう。また、だるさや疲れが溜まっているときなど体調が優れない時は、感染症に罹りやすくなります。無理をせず早めの休養をおすすめします。

**発熱、下痢、嘔吐、脱水**  
(重症化した場合) けいれんなど



**感染性胃腸炎(ノロウイルス、ロタウイルスなど)**

- 流行時期  
例年 11 月から増加し、12 月ごろをピークとし 3 月まで多発する
- 出席停止期間  
症状により医師が感染のおそれがないと認めるまで

**急性細気管支炎(RSウイルスなど)**

- 流行時期：11 月～1 月頃
- 出席停止期間  
症状により医師が感染のおそれがないと認めるまで

**発熱、咳、鼻水、ゼーゼーと音がする呼吸など**



**高熱、頭痛、全身の痛み**  
(重症化した場合) けいれん、意識障害など



**インフルエンザ**

- 流行時期：例年 12 月～3 月がピーク
- 出席停止期間  
発症した後 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はどれくらい生きる？



新型コロナウイルスは、感染した人のくしゃみやせきと一緒に口から飛び出します。ねらいは別の人の口や鼻から体の中に入ること。でもマスクをしている人ばかりだと、うまくいきません。ウイルスの次のねらいは手につくこと。口から入ること。いろいろな所で、その機会をねらっています。

**ウイルスの生存時間**

空気中 3 時間	ボール紙の表面 24 時間	プラスチック・ステンレスの表面 48～72 時間
-------------	------------------	-----------------------------

そんなウイルスを数10秒で消滅させられる方法があります。それが手洗い。

石けんで10秒もみ洗い

流水で15秒すすぐ

2回くりかえす

これでウイルスはほぼゼロに！

