

ほけんだより



令和6年1月31日
東京都立矢口特別支援学校長
濱野 建児



2月の保健目標 風邪に負けない身体をつくろう

2月の保健目標は、『風邪に負けない身体をつくろう』です。2月4日は、立春です。暦の上では春ですが、実際には2月はまだまだ寒い日が続きます。インフルエンザなどが流行する恐れがあります。手洗いやうがい、下着や暖かい靴下などで防寒対策をして、自分の体を守りましょう。そして、体調がすぐれないときには無理せず休養してください。

しもやけにご用心！

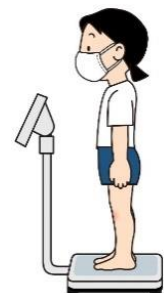
「しもやけ」になっていませんか？「しもやけ」は、冬の時期、水や氷などの冷たい刺激によって皮膚の血流が悪くなり、赤くはれたり、痛みやかゆみが出たりする病気です。「しもやけ」になりやすいのは、冬の初めや終わり、一日の寒暖差が激しいときです。毎年、繰り返す人は予防に気をつけましょう。

- 手足が濡れたら、乾いたタオルなどですぐに水分をふき取る。
- お風呂にゆっくり浸かって、体全体を温める（熱めのお湯はNG）。
- ハンドクリームなどを塗って、保湿する。



2月の保健行事

1日 (木)	体重測定	中学部	全員		
2日 (金)	体重測定	小学部	4～6年生	眼科精密検査	希望者②
5日 (月)	体重測定	小学部	1～3年生		
9日 (金)	眼科精密検査		希望者③		
16日 (金)	眼科精密検査		希望者④		
21日 (水)	健康相談	該当者	希望者		
27日 (火)	がん教育講演会	中学部	1年生		
28日 (水)	リハビリ相談	該当者②			



ノロウイルスによる感染性胃腸炎に注意！

ノロウイルスによる感染性胃腸炎は、年間を通して発生しますが、特に寒い時期は流行が起こりやすく注意が必要です。ノロウイルスは感染力が強く、乾燥や熱、アルコールなどの消毒にも強いので、集団の中で発生すると、多くの人に広がる危険があります。感染の拡大を防ぐためには、嘔吐物を適切に処理し、手洗いをしっかりと行うことが必要です。

【ノロウイルスとは？】

大きさは約38ナノメートル（1ナノメートル=1ミリメートルの100万分の1）というとても小さなウイルスです。感染力が強く、10数個のウイルスが体内に入るだけで感染することがあります。

感染すると、1～2日の潜伏期間を経て、発熱や嘔吐、腹痛、下痢などの症状が起こります。通常2～3日で治まりますが、脱水症状を起こすこともあり、症状が出たら、こまめに水分補給をすることが大切です。



予防の基本は手洗い。ウイルスを体内に入れないことが大切



手洗いは食事の前、トイレの後は特に念入りに



感染したら安静にして休む。下痢や嘔吐の後は水分補給を

ノロウイルスについて覚えておいてほしいこと



回復後も2週間程度、便などにウイルスが出る→しっかり手洗い



教室などで嘔吐があったら、すぐに先生に連絡→処理・消毒



汚染された二枚貝などからも感染。十分加熱されたものを食べる