

保健だより 1月号

茨城県立大子特別支援学校
保健室 2016.1.8

あけましておめでとうございます。
今年も、笑顔でよろしくお願ひします。



☆ 少しでも体をあたためたい！

1月の行事予定

- 12日(火) 身体測定(中・す)
- 13日(水) 身体測定(小高)
- 14日(木) 身体測定(小低)
- * 今月は、身長、体重を測ります。

1月の保健目標

○冬の健康に気をつけよう。

＜頭寒足熱＞ 頭(上半身)よりも、足(下半身)を重点的に温めるようにしましょう。 例: ひざかけ、ズボンなど。 	＜首をあたためる＞ 体は、首、手首、足首から冷えやすいと言われています。しっかりガードしましょう。 例: マフラー、靴下など。 	＜重ね着をする＞ 服と服の間に空気の層を作れば効果があります。上着はなるべく、風を通しにくいものを選びましょう。 例: ダウンジャケットなど。 
--	--	---

☆ インフルエンザはどうやってうつるの？

	感染するルート	予防法
飛沫感染	 感染者のくしゃみや咳と一緒にでたウイルスを吸い込む。	マスクをする。 
接触感染	 ウイルスのついた物を触った手から口や鼻に入る。	手を良く洗う。 
空気感染	 空気中のウイルスを吸い込む。	人混みをさける。 

☆ お薬の説明書(コピー)提出について

薬の量や時間帯が変更になった時には、その都度お薬の説明書(コピー)の提出をお願いしておりますが、数ヶ月、変更がない場合には、毎学期始めの時点(1月)でのお薬の説明書のコピーの提出をお願いします。

☆ 保健室から

新年あけましておめでとうございます。本年もどうぞよろしくお願いいたします。1年の中で1番寒い1月。インフルエンザ等が流行する時期です。基本的なことですが、うがい、手洗いを十分にし、健康に気をつけて過ごしていきたいですね。

