



ほけんだより



令和5年11月1日
愛知県立名古屋特別支援学校
保健室

肌寒い日が続き、すっかり冬の気候に近づいています。特に、朝晩の冷え込みに体調を崩してしまふ人も多い時期です。寝ている間などに体が冷えないよう、防寒着や毛布などでしっかりと保温するようにしましょう。

～ 冬に気を付けたい ノロウイルス ～

ノロウイルスは、自然界ではカキなどの二枚貝の中にいますが、一度ヒトに感染すると、強力な感染力で広がっていきます。通常、感染してから12～48時間以内に発症し、強い吐き気と嘔吐、下痢、発熱などの症状が現れます。感染者の吐物や排泄物にはウイルスが含まれており、たとえ拭き取っても、消毒が不十分だった場合、乾燥してからウイルスが空中を浮遊します。そして、浮遊しているウイルスをヒトが吸い込むことで感染します。この強力な感染力をもつノロウイルスには、アルコールは効きません。この時期の吐物などの処理には、次亜塩素酸ナトリウムを使用し、感染経路を遮断しましょう。



< 手洗いの仕方をおさらいしよう >

寒くなると手を洗うことがおっくうになってしまいがちですが、ノロウイルスをはじめ、さまざまな感染症から身を守る一番効果的な方法は手洗いです。水の冷たさをぐっとこらえ、感染予防に努めましょう。

1. 手のひらを洗う。



2. 手の甲を洗う。



3. 指の間を洗う。



4. 親指を包み込むようにして洗う。



5. 手首を洗う。



6. 指先と爪の間を洗う。



がつようか は ひ 11月8日は“いい歯の日”



みなさんは、毎日しっかり歯をみがいていますか？学校では給食後に歯みがきの時間を設けていますので、きっと歯みがきをする習慣はついているのではないかなと思います。しかし、いくら正しいやり方で歯みがきをしても、よい歯ブラシでなければ十分な効果は得られません。この機会に、一度自分の歯ブラシを見直してみましょう。後ろから見て、もし横から歯ブラシの毛がはみ出ていたら、新しい歯ブラシに交換した方がよいです。歯ブラシの毛が開いていると、十分に歯の汚れをとることはできません。せつかく歯をみがくのですから、一か月に一度は点検し、毛がそろった、よい歯ブラシでみがくようにしましょう。



ほけんしつ しょうかい ～保健室からの紹介～

10月中旬から本校の養護教諭として勤めている原田安理沙です。

最近では体力をつけるために時々走ったり、休日は低めの山で登山したりなど外で過ごしていることが多いです。先日、とても気軽に挑戦できるトレイルラン大会に初めて出場し、最下位ではありましたがとても楽しかったです。今後はもっと体力をつけ、健康的に過ごすことが目標です！

家で過ごすことも好きなので、家で飼っている黒猫2匹と庭で日向ぼっこをして過ごしていることもあります。みんなと仲良くなれるのを楽しみにしています。

保護者の皆様、どうぞよろしくお願ひいたします。

