



たの 楽しい冬休みも終わり、3学期が始まりましたね。休み明け、元気に
登校するみなさんの姿を見てほっとしました。寒さに負けずにがんば
っていきましょう！ 福井南 特別支援学校 保健室

1月の保健目標

風邪やインフルエンザを予防しよう

12月末に福井県内でインフルエンザ注意報が発令されました。今後ますます感染が拡大していくと思われま
すので、引き続き感染予防をしていきましょう。

インフルエンザは こうしてうつります

ひ まつがんせん
飛沫感染



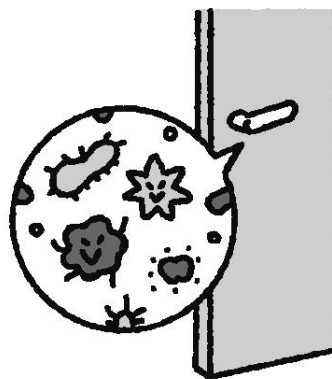
咳やくしゃみでとびちっ
た飛沫を吸い込む。

よ ぼう
予防するには



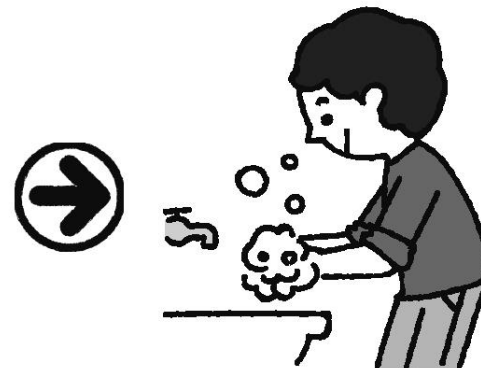
マスクや咳エチケット。
うつさないことも大事。

せつしよくがんせん
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。

よ ぼう
予防するには



手をよく洗ったり、アル
コールで手や指を消毒。

おうちの方へ 一冬の脱水について

「脱水」とは、身体から排出される水分量の増加や摂取する水分量の不足によって、体内の水分が減少した状態をさします。わたしたちの体にある水分のうち4～5%が失われると、めまいや疲労感など、脱水による症状が現れるといわれています。体から排出される水分というと、汗。そこから、脱水は『汗をかきやすい夏に起こるもの』というイメージがありますが、実は冬でも起こるのです。

冬は空気の乾燥や暖房の使用で体の水分量が少なくなることに加え、寒さで積極的に水分を補給しづらい環境といえます。そして、冬に起こりやすいノロウイルス等による感染性胃腸炎にも注意が必要です。主な症状である嘔吐や下痢が起こると、短時間で急激に水分が体外に排出され、脱水につながりやすいのです。こまめに水分補給をすると、喉がうるおすることで風邪やインフルエンザの予防にも効果があると言われています。なので、冬でも水筒でお茶などを学校へ持参していただけたらと思います。おうちでも、お子様へ適度な水分補給の声かけをお願いします。

かあいていませんか？

くうき・からだ



さむい冬もあたたかく過ごせる服装の工夫

はだ着を身につける



からだ
体にほどよく
フィットするものにし、
あせ
汗でしめった時はとりかえます。

重ね着で空気の層をつくる



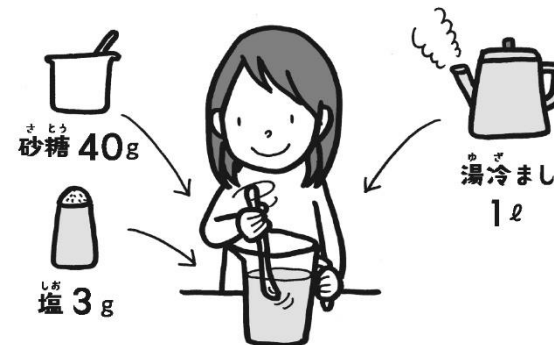
ふく あいだ
服の間に
くうき
空気の層をつくると、
からだ ねつ
体の熱が逃げにくくなります。

「3つの首」をひやさない



マフラーや
て
手ぶくる、レッグウォーマーなどで
しっかりガードします。

経口補水液 (ORS) の作り方



脱水の時は経口補水液を飲むと、体に負荷があまり
かからずに水分補給が出来ます。市販されています
が、ご家庭でも作ることが出来ます。