11月は冷え込む日が増えて風邪気味だった人も多いのではないでしょうか？手洗い、衣服の調節、規則正しい生活をして、今月も終業式まで元気に過ごしましょう！

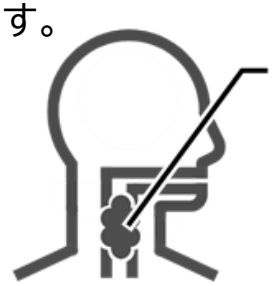
R5.12.1 福井南特別支援学校 保健室

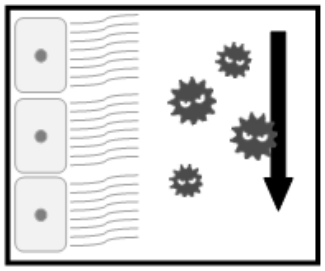
12月の保健目標　寒さに負けないからだづくりをしよう

なぜ乾燥しやすいの？

●冬は気温が下がり、空気中・体から水蒸気が抜けていってしまいます。

●のどにはウイルスを外に押し出す働きがあります。乾燥していると、この働きが弱まってしまい、ウイルスが体の中に入りやすくなってしまいます。





▶ 乾燥対策のあれこれ

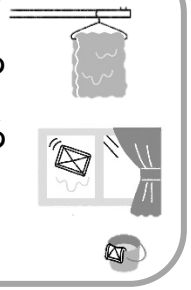
冬は乾燥が気になる季節。乾燥していることでウイルスが活動しやすくなったり、風邪を引きやすくなったりします。ポイントを押さえて乾燥対策をしてみよう！

室内

●濡らしたタオルをかける

●霧吹きで水分を散布する

●床・窓を水拭きする

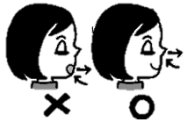


のど

●鼻呼吸をする

●マスクをつける

●こまめに水分をとる
（常温の水か白湯がおすすめ）



肌

●保湿クリームで保湿する

●手洗い後、お風呂上がりには水分をしっかり拭き取る
拭き取ることで肌の水分が外に出ていくことを防ぎます

自分でできる乾燥対策を行って、この冬を元気に過ごしましょう。

１２月の保健行事

４(月)～12(火)　体重測定　：　高等部

８（金）　体重測定　：　小中学部

正しくできているかな？

「せきエチケット」クイズ

その1　○○と○○を覆う。

その2　○○○をつける。

その3　とっさの時は○○でカバー。

＜ヒント＞

答え…①くち、はな　②まスク　③そで

おうちの方へ

感染症の出席停止期間について

日ごろから、本校の保健活動への御協力をありがとうございます。11 月は急に冷え込み、本校でも風邪や発熱の連絡が入ることが増えてきました。

改めて、新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの出席停止期間を振り返りましょう。

どちらの感染症も基本は、「**発症日を０日目として５日を経過するまで**」です。付随する条件は新型コロナウイルス感染症とインフルエンザで変わり、新型コロナウイルス感染症は「**症状が軽快した後１日**を経過するまで」、インフルエンザは「**解熱後２日を経過**するまで」となります。

これまで同様、感染症にかかった場合などには、学校に御連絡ください。