

# ほけんだより

令和8年1月

高岡市立こまどり支援学校

富山県立高志支援学校

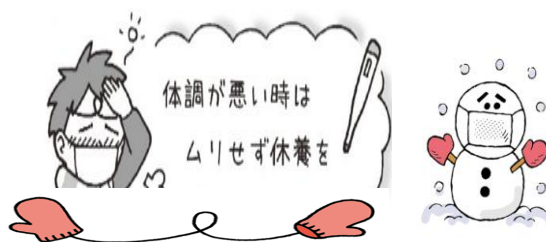
高等部こまどり分教室

3学期がスタートしました。1月、2月は寒さも厳しく、体調を崩しやすい時期ですが、元気に乗り切りたいものです。今年一年、健康にそして、笑顔で一日一日を過ごしましょう。

## 1月の保健行事



9日(金) 身体測定	小学部
13日(火) //	小・中学部
14日(水) //	中学部
15日(木) //	高等部



まだまだ  
き  
気をつけたい!

かん せん しゅう  
感 染 症  
に  
ま  
負けなために



て あら  
手洗い



せっ  
石けんをつけて  
ていねいに

マスク



せいけつ  
清潔なものを  
つか  
使おう

うん どう  
運動



がんばりすぎ  
てい ど  
ない程度でOK

かん き  
換気



さむ  
寒いけど...  
わす  
れずに!

## ＊ じつは冬も大切 ＊ 水分補給



夏には熱心になっていたのに、冬になると忘れがちなのが「水分補給」。汗もかかないし、必要なのでは? と思う人もいるかもしれませんが、実は、じっとしていても尿や便、皮ふや呼吸から水分はどんどん出ています。

「水分補給」は  
カゼやインフルエンザの予防にも

- のどや鼻の粘膜をうるおしてウイルスの感染を防ぎます
- 侵入したウイルスを痰や鼻水と一緒に外に出す働きを助けます

引いてしまったあとも

発熱や下痢、嘔吐があったら、  
いつも以上に水分補給が大切です



## インフルエンザに勝つ!

インフルエンザでは、頭痛やのどの痛みに加え、38℃以上の高熱や、筋肉や関節の痛みなど、かぜとは異なる特有の症状が出ます。

インフルエンザをふせぐには

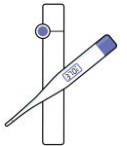
- 外から帰ったら念入りにうがい・石けんで手洗いをする
- 規則正しい生活で、栄養・睡眠・休養をしっかりとる
- 頻繁に部屋の換気をして、空気中のウイルスを減らす
- 人が多いところにはウイルスがたくさんいる可能性があるので、人混みを避ける
- 適度な温度と湿度(70%程度)を保つ

# インフルエンザ・その他の感染症にご注意を！

2学期から、富山県内でもインフルエンザが流行し、閉鎖措置がとられた学校が多くありました。冬休みが明け、学校が始まると再び感染者が増加することが予想されます。保護者の皆様には以下の4点についてご理解、ご協力いただきますようお願いいたします。

お願い①：登校前の健康観察を丁寧にしてください。

- ・毎朝、登校前に家でお子さんの健康観察と体温測定をしてください。
- ・発熱の有無に関わらず、学習できる体調でないときは、無理をせず、家庭で様子をみてください。
- ・発熱で欠席された場合、解熱後1日は十分に休養をとり、熱が上がらないことを確認してください。



お願い②：体調不良で欠席された場合は、受診結果をお知らせください。

- ・「インフルエンザ」「新型コロナウイルス感染症」「感染性胃腸炎」等、感染症と診断された場合、早めに学校へお知らせください。
- ・「インフルエンザ」「新型コロナウイルス感染症」の場合は、再登校の際、保護者記載の『治癒報告書』が必要になります。流行性耳下腺炎、水痘等の感染症は、かかりつけの医師に『出席停止の連絡票』の記載を依頼してください。

お願い③：家族の方の健康状態もお知らせください。

- ・「インフルエンザ」「新型コロナウイルス感染症」「感染性胃腸炎」は、感染力が強く、家庭内感染するケースが多くみられます。そのため、家族のどなたかが感染症にかかった場合、または疑わしい場合も学校へお知らせください。
- ・ご家族が感染症にかかった場合、児童生徒にもマスクを着用・状況に応じて別室対応をしてもらうことがあります。マスクは各自用意し、かばんに予備を入れておいてください。

お願い④：スクールバス、ワゴン車の利用について。

- ・スクールバス（ワゴン車）内は狭く、密閉されているため、感染症が一気に拡がりやすい環境です。そのため、体調のすぐれない人は利用を控えてください。
- ・発熱や下痢、嘔吐等のり患後の登校初日は、保護者の方が送っていただくようお願いいたします。休養中の家庭での様子や医師の指示等を直接担任へ伝えてください。体調に問題がなければ、下校の際のスクールバス、ワゴン車は利用できます。
- ・家族の方が感染症にかかった場合、学校や職場を休んでいる間（出席停止期間中）は利用を控え、保護者の方で送迎をお願いします。

## 内服薬の変更はありませんか？

災害時に備えて、希望されるお子さんは通学かばんに1日分の薬を携帯してもらっています。2学期中や冬休みに薬の量や種類の変更があれば、担任までお知らせください。また、薬と説明書の入れ替えをお願いします。

夏休み明けに入れ替えていただいてから月日も経っていますので、変更のない人もこの機会に新しいものに入れ替えされることをお勧めします。

