ほけんだより 11月

群馬県立館林特別支援学校
保健室

朝晩は冷え込むようになり、冬の気配を感じる季節になりました。寒くなると、かぜやインフルエンザなどの感染症が流行しやすくなります。今年度は早い時期から全国的にインフルエンザが流行していますが、大切なのは毎日の予防習慣です。手洗い、換気、せきエチケット、十分な休養を心がけ、元気に冬を迎えましょう！

今月の保健目標

手洗い・うがいをしよう！

手洗いはかぜや感染症を防ぐ一番身近な方法です。
洗い残しの多い場所はここです!!

指の間



手のひらを合わせて、指を組むように洗います。

親指



反対の手でにぎって、ねじるように洗います。

つめの先



手のひらの上でつめを立てて、こするように洗います。

うがいは１セット３回、行うのが基本です!!!

1回目	2回目	3回目
		
水を口にふくみブクブクして吐き出す（食べかすや雑菌を流す）。	新しい水を口にふくみ、上を向いてガラガラしてから吐き出す。	2回目と同じくガラガラうがいをする

４つの習慣で感染症を防ごう！



1 石けん手洗い



2 部屋の換気



3 せきエチケット



4 十分な休息

保護者の方へ

医療機関で感染症（インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症など）と診断された場合は、出席停止になります。出席停止期間は以下の通りです。

- インフルエンザ
  発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで
- 新型コロナウイルス
  発症した後5日を経過し、かつ症状が軽快した後1日を経過するまで