ほけんだより

令和５年１１月１日（水）
県立富岡特別支援学校（小・中）
保　健　室　　NO.9

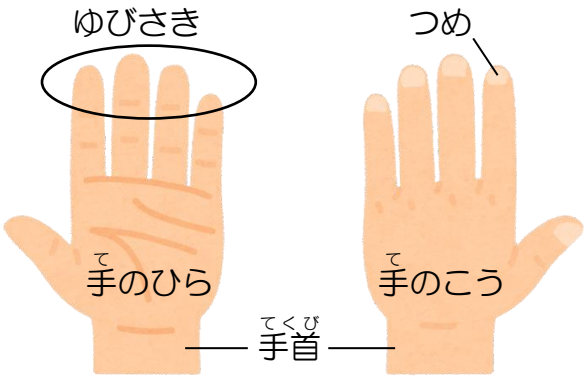
だんだんとふゆがちかづき、かんそうするきせつになってきました。そんなきせつは、インフルエンザなどの「かんせんしょう」がりゅうこうするじきです。いまから手あらい・うがいをしっかりして、「かんせんしょう」のよぼうをしましょう！

１１・１２月のほけんもくひょう　手あらい、うがいをしっかりしよう！

めざせ！　手あらいマスター！！

こんなときに手をあらおう！

★ 外からかえってきたとき
★ ごはんをたべるまえ・たべたあと
★ トイレからでたあと
★ どうぶつをさわったあと



①

よく手をぬらしたあと、せっけんをつけ、**手のひら**をよくこする

②

手のこうをよくこする

③

ゆびさき、つめのあいだをよくこする

④

ゆびのあいだをあらう

⑤

おやゆびを
ねじるようにしてあらう

⑥

手首もわすれずにあらう

裏もあります☞

保護者の方へ

近付く乾燥の季節･･･手のカサカサ注意報

日に日に風が冷たくなり、乾燥する季節が近付いてきました。さて、11 月 12 日は「いい（１１）ひふ（１２）の日」ということで、皮膚について考える良い機会です。これからの冷たく、乾いた空気は皮膚の大敵です。手のひび・あかぎれ・しもやけなどにもつながりやすいため、いつも以上に保湿を意識して、肌トラブルを予防しましょう。

手の乾燥につながる NG 習慣

NG

手を洗った後、自然乾燥させる

手に残った水滴が乾燥するときに、肌の水分も一緒に奪われてしまいます。

手が濡れた後は、すぐにしっかりとハンカチで水気を拭き取りましょう。また、乾燥が気になる場合は、その都度ハンドクリーム等を塗りましょう。

NG

必要以上に手指アルコール消毒をする

様々な細菌・ウイルスに有効な一方、肌への刺激が強く、手荒れの原因になることもあります。

手洗いができる場所であれば、できるだけ水と石けん（ハンドソープ）を使った手洗いを行いましょう。

インフルエンザの流行について

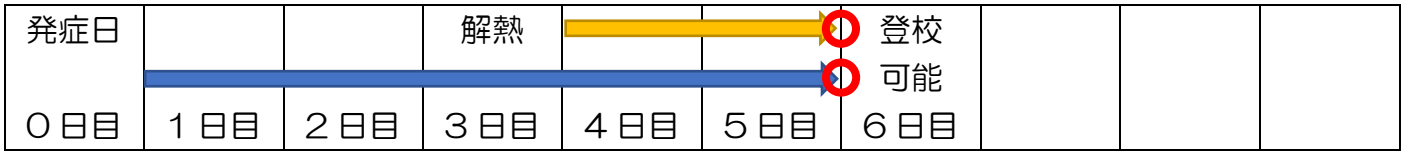
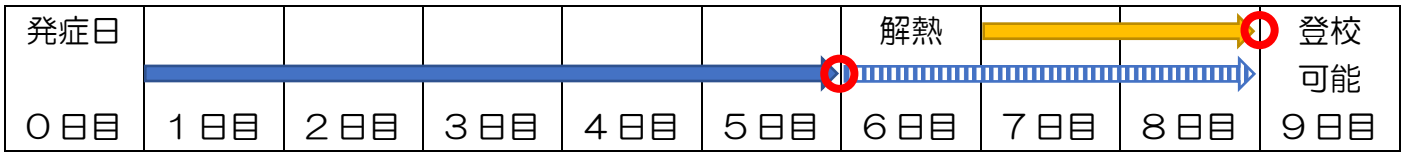
富岡市内の各学校でインフルエンザによる欠席者が増えています。

インフルエンザは、一般的な風邪症状の他、38℃以上の高熱、関節痛、筋肉痛などが比較的急速に現れることが特徴です。お子様にこのような症状が見られましたら、無理に登校させず、お早めに医療機関への受診をお願いします。併せて、新型コロナウイルスの感染対策についても、引き続きよろしくお願いします。

また、インフルエンザは「出席停止」の感染症に該当するため、診断を受けた場合には**療養報告書**の提出をお願いします。療養報告書は本校の Web ページ上からダウンロードすることができます。

インフルエンザの出席停止期間
「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」

例１



例２