

令和7年12月1日

美浦特別支援学校

ほけんだより

12月の保健目標

感染症予防に努めよう

今年はインフルエンザの流行期入りが例年よりも早かったため、本校でもすでに罹患したという報告が何件も入っています。さらに、新型コロナウイルス感染症や感染性の眼疾患、胃腸炎など、様々な感染症も見受けられました。

冬は空気が乾燥するため、感染症が流行しやすい季節といわれています。

感染症の予防に最も効果的と言われているのは、『手洗い』です。アルコール消毒が効かないウイルスなどもありますので、冬は特に手洗いをしっかり行うよう心がけていきましょう。こまめな換気や加湿も効果的です。

お預かり薬を返却します

終業式の日にお預かりしている災害時薬や坐薬などを返却させていただきます。

服薬状況に変更があった際には冬休みの間に入れ替えをお願いいたします。また、服薬ゼリー等の期限が切れてしまっている場合もございますので、あわせてご確認ください。よろしくお願いいたします。

ウイルスに好き嫌いをインタビュー

好きなものは？

オレさまたちウイルスは、かわいた空気がだ～いすき！ だって、空気の中をふわふわ飛びやすいんだ。しかも、人間ののどや鼻の中がかわいてカサカサになったら、オレさまたちを追い出す線毛の働きも弱まる。だから体の中に入っていくやすくなるんだぜ。冬はオレさまたちの大チャンスってわけさ！

嫌いなものは？

実はな、オレさまたち、湿った空気が苦手なんだ。湿気があると空気の中を飛びづらいし、人間ののどや鼻の中がうるおって、線毛につかまって体の外に出されちゃうんだ。だから加湿器とか、水を飲むとか…そんなことされると困っちゃうんだ。オレさまたちが体に入る前に洗い流しちゃう手洗い・うがいも苦手だな。くう～、これ以上は言わせるなよな！

1日5分！

体と心のリフレッシュ

寒い冬は「外に出るのが面倒だな」と、つつい運動不足になりがちです。しかし、体を動かさずにいると、体力や筋力が落ちるだけでなく、気分まで沈みやすくなります。

家の中でもできる運動はたくさんあります。ストレッチやラジオ体操、スクワット・腹筋などの筋トレなら、短時間でもしっかり体を動かせます。

運動の2つの効果

- ◎勉強の合間に数分行くと血流がよくなり、頭がスッキリして、集中力アップに
- ◎適度に体を動かすと免疫力アップに

寒さに負けず、毎日のちょっとした運動を習慣にしましょう。