

# 12月

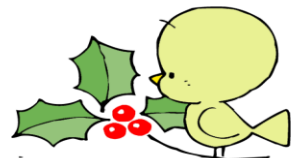
# ほけんだより

令和6年 12月  
内原特別支援学校  
保健室

12月に入り、今年も残りわずかとなりました。1年間元気に過ごすことはできましたか？楽しい冬休みまであと少しです。からだもこころも最後まで元気でいられるように、かぜの予防をしたり家族やお友達と仲良く過ごしたりして、良い年越しをしましょう。

こんげつ ほけんもくひょう  
今月の保健目標

よぼう  
かぜの予防をしよう



まも せき  
守ろう！3つの「咳エチケット」！！



かそく ともだち  
家族やお友達にかぜをうつさないように、くしゃみや咳をする時は「咳エチケット」をしよう！

①マスクをする  
(くち、はなが  
みえないように！)



②ティッシュやハンカチで  
くち、はなを おおう



③ふくのそで  
くち、はなを おおう



まど あ  
窓を開けよう！

だんぼう しやう きせつ だんぼう  
暖房を使用する季節となりました。暖房を使っている時は、1時間に1回は窓を開けて、空気の入れ替えをしましょう。換気をしないと、頭が痛くなったり、気持ちが悪くなったりすることがあります。空気を入れ替えて、頭も心もすっきりと活動しましょう。



感染症情報



- ・茨城県感染症情報センターの11月21日の報告によると、県内ではマイコプラズマ肺炎や溶連菌感染症が過去5年間と比較して流行しています。インフルエンザの件数は落ち着いている一方、新型コロナウイルス感染症は例年通りとなっています。感染症予防の基本は手洗いやバランスのとれた食事、十分な睡眠などです。年末年始にかけても基本的な生活習慣を整えて過ごせるようにしましょう。
- ・冬には感染性胃腸炎が流行しやすいです。ノロウイルスにはアルコールは効きませんので、嘔吐物の処理には次亜塩素酸ナトリウム(市販の衣類漂白剤など)を使用しましょう。

