

12月

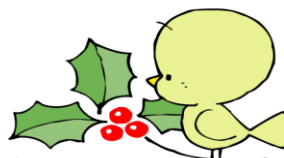
ほけんだより

令和5年12月
内原特別支援学校
保健室

早いもので、今年もあと1ヶ月となりました。急に冷え込むようになり、体調不良でお休みするお友達が増えています。インフルエンザと新型コロナウイルス感染症にも注意が必要です。感染症対策を続けながら、あと1ヶ月元気いっぱい過ごせるようにしましょう。

今月の保健目標

かぜの予防をしよう



元気な体で かぜ予防！！

かぜやインフルエンザ、新型コロナウイルス感染症を予防するために、「早ね・早起き・朝ごはん」で規則正しい生活を心がけ、元気な体を作りましょう。

①はやくねる。

②はやくおきる。

③あさごはんを たべる。



感染症情報

- ・茨城県感染症情報センターによると、インフルエンザの方が新型コロナウイルス感染症に比べて約8倍の感染者数が報告されています。11月16日の最新の報告ではどちらの感染症も減少に転じました。しかし、年末年始の人の移動に伴い、再度増加すること考えられます。手洗いやマスクの着用などの基本的な対策はどちらも同じです。感染症対策を引き続きしっかりと行っていきましょう。
- ・また、県内では昨年と同様に感染性胃腸炎が増えていようです。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。

12月22日は「冬至」です！

冬至とは、一年の中で 昼の時間が 一番短く、夜の時間が 一番長い日のことです。今年の冬至は、12月22日です。冬至の日は、かぼちゃを食べたり、ゆずを入れたお風呂に入ったりします。寒さに負けず、元気でいられることを願います。みなさんもぜひやってみてくださいね（*^*）

