

保健だより

# ふゆやす たの 楽しい冬休みにしよう！！

令和3年12月24日

相馬支援学校保健室 No.11

12月25日(土)から1月10日(月)まで冬休みです。冬休みを元気に楽しく過ごせるように5つの約束をお願いしたいと思います。むずかしい約束もあるかもしれませんが、がんばってチャレンジしてください。そして、3学期の始業式には元気な顔をみせてくださいね。

**ふ** **冬太りに注意!** ケーキやおもち、ジュースなど気づいたら体重が増えてしまった…。そうならないように、ときどき体重チェックもしてください。



**ゆ** **誘惑に注意!** お酒やタバコは20歳から。今のみなさんには関係のないものです。もしも友だちや先輩に、「ちょっとぐらいいいでしょ!」と誘われても、はっきり「イヤです」と断るか、その場から逃げましょう。SNSでもいろんな誘いがあるかもしれませんが、顔の見えないやりとりには危険もあります。



**や** **やけどに注意!** ストーブやこたつなどの暖房器具だけでなく、使い捨てカイロや湯たんぽも使い方をまちがえるとやけどすることがあります。使うときは正しく使しましょう。



**す** **睡眠不足に注意!** 休み中は、夜遅くまでゲームや動画をみたりSNSでのやりとりをしたりすることが多くなるかもしれません。小・中学部のみなさんは遅くても10時、高等部のみなさんは11時までには寝るようにして、生活リズムをくずさないようにしてください。



**み** **みだしなみに注意!** 学校が休みでも朝起きたら、鏡をみて寝ぐせがないか、目やにがついていないか確認してくださいね。洗顔、歯みがきはもちろんですが、出かけるときには服装のチェックも忘れずに。自分では気がつかなくても他人からみるとおかしな服装になっていることもありますよ。



冬休みも、相馬支援学校の YouTube チャンネルに運動動画をアップしますので、動画をみながら毎日、からだを動かしてくださいね!!



# 注意 感染性胃腸炎が流行しています

感染性胃腸炎が流行中です。

新型コロナウイルス感染症が流行して、手洗いと手指のアルコール消毒が感染予防に有効といわれましたが、アルコール消毒をすれば手洗いをしなくても大丈夫という誤解がひろがったことが原因ではないかという専門家もいます。

かぜもインフルエンザも胃腸炎も予防の基本は、うがい、手洗いをしっかりすることです。

食事の前、トイレのあと、外から帰ったら、石けんでしっかり手を洗いましょう。時間は20秒から30秒ぐらいです。

年末年始は、帰省などで人が動きます。ウイルスもいっしょに動きます。

人がたくさん集まるようなところに行くときはマスクも忘れずにしてください。



アルコールと手洗い どちらが有効？		
	アルコール	せっけん ハンドソープ
新型コロナ インフルエンザ	○ ウイルスが死滅	○
ノロウイルス ロタウイルス サポウイルス	✕ 効きにくい	○



## コロナ対策は続きます！

デルタ株の次はオミクロン株など、新型コロナウイルス感染症に関する心配は続いています。どんな変異株がでてきても、予防の基本は同じです。「マスク、手洗い、デイスタンス」をしっかりと守ってすごしてください。