



令和7年12月9日

岐阜清流高等特別支援学校 保健室

【今月の保健目標】

冬季における感染症予防を徹底する

12月になり、寒さが一段と厳しくなってきました。冬の乾燥した空気や寒さは、鼻や喉の中を乾燥させ、免疫機能を低下させてしまいます。インフルエンザや新型コロナウイルスもまだまだ流行しているため、引き続き、基本的な感染対策を行い、元気に冬を過ごしましょう。また、朝に体調が悪い場合は、無理をして登校せずに自宅でしっかり休養しましょう。**学校に欠席の連絡をする際は、「咳」「のどの痛み」など症状もくわしく伝えてください。**

### ノロウイルスに注意！



冬はノロウイルスを原因とする食中毒や感染性胃腸炎が増加する傾向があります。岐阜県内でも、「ノロウイルス食中毒注意報」が11月から発表されています。ノロウイルスは感染力が非常に強く、感染した人が調理した食品や感染した人の便や嘔吐物から感染します。そして、下痢や嘔吐といった症状を引き起こし、症状がなくなり回復した後も、便からウイルスが1～3週間以上の間、排出されることがあります。回復した後も排便後の適切な後始末や手洗いなどを徹底しましょう。また、ノロウイルスに感染していても症状が出現しない人（不顕性感染者）もいます。感染を防ぐために、全員が感染症予防に取り組みましょう。

#### 〈予防するには？〉

- ①石けんを利用した流水での手洗いを徹底しましょう。ノロウイルスにアルコール消毒は効きません。
- ②食品を十分に加熱しましょう。（中心温度 85～90℃で90秒間以上）
- ③調理器具類を十分に洗浄・消毒しましょう。
- ④調理する人は体調管理を徹底しましょう。
- ⑤嘔吐物は適切に処理しましょう。（次亜塩素酸ナトリウムでの消毒が有効です。）

### この手洗い、どこがダメ？

Aくん



すぐに済ませるために水だけで洗うよ。

10秒くらい手のひらをゴシゴシすれば汚れはきれいに落ちるんだ。洗い終わったら、服でふくと楽だよ。

ココがダメ！

水だけ

石けんを使わないと、十分に汚れが落ちないよ

ココがダメ！

洗うところ

洗い残しが多いところ（爪・親指のまわり・指の間・手のこう・手首）も洗おう

ココがダメ！

時間

正しい手洗いには、30秒以上かかるって言われているよ

ココがダメ！

服でふく

洗った手は、乾いたタオルやハンカチでふかないとまた汚れが付いてしまうよ



## 防寒対策をしよう

急激に寒くなったことで、授業中に寒さで体調が悪くなり、保健室に来室する人が増えていきます。体が冷えてしまうと、免疫力の低下にもつながってしまいます。服装を工夫したり、適度な運動を心がけたりして、体を温めましょう。

冷え知らずをめざそう！

### 4つの 冷え対策

#### 1 適度な運動で 筋肉を鍛える

体の熱の多くは筋肉で作られます。背中やお腹などの大きな筋肉を鍛えると冷え対策に。ふくらはぎを鍛え、血流がよくなり、熱量がアップします。

#### 2 たんぱく質を しっかりとる

食べ物を消化・吸収するときには、熱が作られます。特にたんぱく質は熱にかわりやすいので、肉や魚をしっかりととりましょう。

#### 3 冷えから体を守る 服装選びを

血流が妨げられると冷えの原因に。タイトな服やきつい靴は避けましょう。ガマンの薄着も要注意。上手な重ね着で暖かく。

#### 4 お風呂タイムで 冷えにくい体に


湯船で体を温めた後「ぬるいお湯や水を手足にかけろ」。これを数回繰り返します。お風呂から上がった後も体が冷えにくくなりますよ。

## 冬休みの過ごし方

12月20日から冬休みが始まります。夜ふかしをしたり朝食を抜いたりして、生活リズムが乱れると、体調を崩しやすくなります。生活習慣の乱れは免疫力の低下にもつながるため、冬休みに入っても規則正しい生活を心がけましょう。

**ふ ゆ や す み** を  
**合言葉に、  
元気に過ごそう！**

- ふ** フルーツや野菜を食べて、カゼに負けない体を作ろう
- ゆ** ゆうわくに負けず、たばこやお酒は断ろう
- や** やりすぎ注意！ スマホやゲームは時間を決めて
- す** すいみん時間はたっぷり取ろう
- み** みんなで笑って、よいお年を



## 冬の交通事故に気を付けよう

### 冬の交通事故はなぜ多い？

雪で周囲の状況が見えにくい



暗くなる時間が早く、歩行者や自転車が見えにくい



帰省や旅行で車の交通量が増える



暗くなる前に帰宅したり、道路を横断する時は左右の安全をしっかりと確認したりして、交通事故を防ぎましょう

冬は天候や日照時間の短さ、帰省や旅行のシーズンであることなど様々な要因から交通事故が起こりやすい季節です。特に下校時は最も事故が多発する時間帯です。交通ルールを守るのはもちろんですが、明るい衣服を着用したり、自転車や衣服、持ち物に反射材を取り付けたりして、交通事故に合わないために自分ができることを実施しましょう。