

ほけんだより



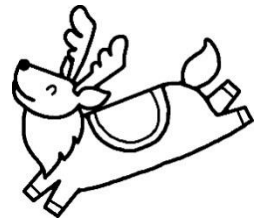
令和4年 12月 5日

横浜市立二ツ橋高等特別支援学校
校長 福島 豊
保健室

はやいもので、2022年も終わりが近づいてきました。今年はどんな1年になりましたか？テレビのニュースなどで今年の漢字が発表されますが、みなさんも自分で今年の漢字を考えてみるのも良いかもしれません。新型コロナウイルスの流行も心配な季節となっています。十分な感染対策と規則正しい生活で冬休みを元気に乗り越えましょう。



ふゆ けんこう
冬を健康にすごそう



3つの首を温めて体ポカポカ



きたかぜ 北風がピューツと吹いたら、
からだ 体がガクガク…

そんなあなたは、「首」「手首」「足首」の3つの「首」を寒さから守れていないのかも。
3つの首には体中をめぐる血管が集中している
ので、温めると体の内側からポカポカするので。

くび 首

ネックウォーマーをつけたり、
ハイネックの服を選ぼう

てくび 手首

外に行くときは
手袋を忘れずに

あしくび 足首

締めつけない、
厚手の靴下が◎



からだ 体ポカポカで、元気に冬を過ごしましょう！

感染対策にぴったりの湿度は？

ウイルスは温度が低く、乾燥した空気では活性化します。
そして空気中を漂い、口や鼻から人の体内に侵入します。
そこで感染対策に効果的なのが加湿です。加湿器や濡れタオルなどを活用して、
上手に湿度を調整しましょう。



湿度の目安

✕ 40%以下
ウイルスが増殖・活性化する

◎ 40~60%
ウイルスが増殖・活性化しにくい

人にとっても快適！

▲ 60%以上
ジメジメ…。ダニやカビが発生しやすい

室温は18度以上が◎




ちゅうい スポーツデイはけがに注意!

12月15日にはスポーツデイがあります。今回の種目はフットサルとなっています。一生懸命練習している姿が保健室からもよく見えています。運動する前にはウォームアップをして体をほぐしておくことが大切です。また、運動をした後も、体を通常の状態に戻すためにクールダウンをすると筋肉の疲労が溜まりにくくなります。けがなくスポーツデイを楽しめるよう、この2つを意識してみましょう。

ウォームアップ
たいそう
体操やランニングなど



クールダウン
ストレッチなど



もうすぐ冬休み!

冬休みには楽しいイベントが多く、ついつい夜更かししたり、だらだらと食べ過ぎてしまったりすることがあるかもしれません。短い冬休みで生活リズムを崩すことがないように気を付けましょう。



はや
早わかり

インフルエンザの出席停止期間

インフルエンザと診断された場合の出席停止期間は、「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで」です。必ず早めに医療機関を受診して指示を受けてください。

※発症した日を0日とします。

例) 月曜日に発熱し、翌日解熱→火・水・木・金・土の5日間は出席停止です。

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症後1日目に解熱した場合			解熱後1日目	解熱後2日目		発症後5日以内	登校可能	
発症後2日目に解熱した場合				解熱後1日目	解熱後2日目	発症後5日以内	登校可能	
発症後3日目に解熱した場合					解熱後1日目	解熱後2日目	登校可能	
発症後4日目に解熱した場合						解熱後1日目	解熱後2日目	登校可能