

ほけんだより



令和7年(2025年)12月24日

天草支援学校高等部校舎 保健室

No.6

もうすぐ今年もおわりますね。みなさんは冬休みに予定はありますか？

人が多い場所に行くと感染症にもかかりやすくなります。帰宅後や食事前には必ず手洗いを
行い、混雑時にはマスクを着用するなど感染症予防をして、元気に過ごしてくださいね。

感染症予防のポイント

①手洗いを習慣づける。

特に、トイレの後・食事の前は、石けんを使って入念に手を洗いましょう。



②感染症流行時には人混みなるべく避ける。

特に慢性疾患がある人、体調がすぐれない人は、人混みへの外出は
できる限り控えましょう。



③栄養、休養、睡眠を十分に取る。

十分な休養とバランスの良い食事を日頃から心がけ、体の抵抗力を
高めてウイルスに負けない身体づくりをめざしましょう！



④部屋の換気を心がける。

閉め切った部屋の中では、空気が流れず、どんどんウイルスが蔓延します。
1時間に1回は必ず換気を行いましょう！



⑤咳エチケット

咳が出る人や、体調の悪い人はマスクをしましょう。



インフルエンザの出席停止期間 「発症した後、5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで」

症状が出た日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発熱などの症状 	解熱(熱)が下がる 	解熱後 1日目 	解熱後 2日目 		発症後 5日目 	 登校可能	
発熱などの症状 	発熱あり 	発熱あり 	発熱あり 	解熱 	解熱後 1日目 	解熱後 2日目 登校可能	 登校可能

インフルエンザや新型コロナウイルス感染症などの感染症にかかると、熱が下がったとしても、
すぐには登校できません。インフルエンザの場合は5日以上、新型コロナウイルス感染症の場合は7日以上
の出席停止が必要です。

くすりの上手な使い方

くすりのルールは必ず守ろう！！



- ・何に効くか
- ・1回に飲む量
- ・1日のうちに飲む回数
- ・飲むタイミング

薬には、それぞれ正しい飲み方があります！

瓶や箱の裏面、薬局でもらった説明書に注意することが書いてあるので確認しましょう。
特に、病院からもらう薬は、お医者さんや薬剤師さんに言われた通りに飲みましょう！

注意！

わからない時、飲み方を間違えてしまった時は、お医者さんや薬剤師さんに相談しましょう！また、他の人から薬をもらったり、あげたりしない！



健康診断後の受診・治療は終わりましたか？

4月～6月に実施した健康診断の結果、病院での検査や治療が必要な人には、お知らせを配っていましたが受診・治療はすんでいますか？
特にむし歯は進行が早いこともあり、一度むし歯になると、自然には治りません。また、高等部のみなさんの歯は、多くが大人の歯になっているので、むし歯などで今の歯を失うと二度と生えてきません。できるだけ早めに受診しましょう。



栄養教諭の富永先生より 食事についてワンポイントアドバイス！

一口20回以上
よく噛んで食べる！

しっかり噛むことで、脳にある満腹中枢が刺激されて満腹感が得られ、食べすぎを防ぎます。
早食いによる食べすぎも防ぐことができますよ！



野菜が入った料理を
朝・昼・夕、一皿ずつ
食べる！

お正月のおせち料理には、野菜があまり入っていません。
野菜には、肥満を予防する食物せんいがたっぷり入っています。野菜を一食一皿は食べるようにしましょう！

