



ほけんだより 1月



名古屋市立西特別支援学校
保健指導部 1月号
令和6年1月10日 発行

あけましておめでとうございます。いよいよ新しい年が始まり、学校でも1年を締めくくる大切な3学期がスタートしました。それぞれ新しい願いや目標をもち、心新たに新年を迎えることができましたのではと思います。こうした願いや目標を叶えるためにも、1日1日を大切に過ごし、健康に気をつけて元気に笑顔でがんばりましょう！引き続き、保健室から応援しています。

また、これから先もしばらくは寒い日が続きます。手洗いやうがいなどの基本的な対策にこれまで通り取り組み、かぜやインフルエンザなどの予防に努めましょう。



ながの せんせい 長野 先生
うめもと せんせい 梅本 先生



こんげつ ほけんぎょうじ 【今月の保健行事】

しんたいそくてい しんちょう たいじゅう
〈身体測定(身長+体重)〉

11日 (木)	こうとうぶ ねん 高等部1年	17日 (水)	しょうがくぶ ねん 小学部4~6年
12日 (金)	こうとうぶ ねん 高等部3年	18日 (木)	しょうがくぶ ねん 小学部1~3年・たんぽぼ
16日 (火)	ちゅうがくぶ ねん 中学部1~3年・ひまわり	19日 (金)	こうとうぶ ねん 高等部2年

ほけんもくひょう まど あ かんき 保健目標:窓を開けて換気をしましょう。

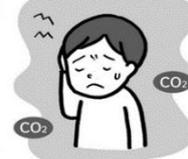
みんなが かんき 換気!

かんき 換気のポイントは、
「2か所」を
「対角線上」で!

かんき 換気すると、
からだがかたくなるので、
あたたかい服装をこころ
がけましょう。

換気をしないと、

こんなことに!?



にさんかたんそ が 増え、
ずつう 頭痛がする



ウイルスが増え、
かんせん 感染しやすくなる



チリやホコリが
アレルギーの原因に

みんなが
がんばろう!



～おうちの方へ～

～冬休み 健康カレンダーへのご協力ありがとうございました～

冬休み期間中、小・中学部は夏休みに引き続き「はみがきカレンダー」に、高等部は自分自身で目標を考えて取り組む「健康カレンダー」に、それぞれお取り組みいただき、ありがとうございました。

ご提出いただいた全てのカレンダーを拝見させていただきました。今後の指導に役立ててまいりたいと思います。



【歯科保健指導を実施します】

中学部・高等部の全ての生徒を対象とした、歯科保健指導を今学期中に実施したいと考えております。お知りおきください。

<指導の内容>

中学部：模型等の教材を活用した歯みがき指導

高等部：むし歯や歯肉炎に関する指導



【感染症への対応について(確認)】

新型コロナウイルス感染症が5類感染症へ移行してから、早くも9か月が経ちました。あらゆる制限が解除され、ようやくコロナ禍前のような落ち着いた年末年始を過ごすことができたご家庭も多いのではないのでしょうか。

もっとも、5類感染症への移行で「新型コロナウイルスが危険性のないもの」になった訳ではありません。既に、インフルエンザとの同時流行や混合感染（同時に2種類以上の感染症に罹ってしまうこと）の兆候もみられており、今後も油断は禁物です。

1人1人の感染症予防はとても大切ですが、同時に学校の中で感染症を広めない対策も必要不可欠であり、その方法の一つが【出席停止期間】の遵守です。新型コロナウイルス感染症もインフルエンザと同様、この出席停止期間が明確に定められています。改めて、ご確認いただきますよう、お願い致します。

新型コロナウイルス感染症の出席停止期間



発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目

※1 発症日翌日を1日目と数えます。
 ※2 発症から5日を経過しても症状が軽快してから1日を経過しなければ登校はできません。