

# ほげんだごまり 11月

令和6年11月5日  
東京都立大泉特別支援学校  
校長 花田 妙子  
保健室

秋も深まってきました。校内では、みなさん大泉祭に向けて練習をがんばっています！本番が楽しみです。これからの時季、冷えや低体温が気になります。冷えは「万病の元」ともいわれます。そんなときの強い味方が下着です。下着には、汗を吸い取る働きがあるほか、体温調節にも役立ちます。下着を着ると、その上に着る衣服との間に空気の層ができるため、体が温かい空気に包まれるそうです。温かく快適な下着を着て、温活してくださいね。

## 11月の予定

- 6日(水) 体重測定【小低全員・小高抽出者】 9:30~
- 7日(木) 体重測定【中・高抽出者】 9:30~
- 20日(水) 小児科診【対象者】 9:15~
- 26日(火) 整形診【中・高】 13:35~

※整形診・小児科診の予定者には、個別にお知らせします。



## 12月の保健行事

小児科診の大澤先生、整形診の瀬下先生(小)、小崎先生(中高)、摂食巡回指導の歯科医の先生に御相談のある方は保健室までお知らせください。

- 12月 5日(木) 摂食巡回指導
- 12月10日(火) 整形診【中・高】
- 12月12日(木) 整形診【小】
- 12月18日(水) 小児科診

## 11月の保健目標

## 寒さに負けない体をつくろう

疲れていたり、寝不足な人は、風邪をひきやすくなります。不安や心配事がある人はいませんか。心と体はつながっていますので、リラックスできる環境づくりと十分な睡眠を確保してくださいね。



## 家を出る前にチェック!



- 熱がある
- 鼻水やせきが出る
- 発疹がある
- 頭痛や腹痛がある
- 食欲がない



あてはまるものがあつたら風邪かもしれません。風邪がはやり始める時期です。休むほどでなくても、その日は早く寝たり、激しい運動は控えたり、体調を整えましょう。

かん せん しょう よ ぼう  
感染症予防

# トイレの後は手洗いを

## トイレには細菌・ウイルスがたくさん！

多くの人が使うトイレには、風邪の原因となるウイルスのほか、胃腸炎を引き起こす細菌・ウイルス、さらには新型コロナウイルスなど、さまざまな病原菌が潜んでいます。



共通点は…

多くの人の手が触れるところ

水を流す時に飛び散るところ

これらの場所に触れずにトイレを使用するのは難しいもの。つまり、トイレを使用するとほぼ必ず手に細菌やウイルスがついてしまいます！

トイレットペーパーの繊維の穴を通り抜けた細菌やウイルスが手につくことも…



## トイレで感染しやすい細菌・ウイルス

細菌やウイルスがついた手で食べ物を食べたり、口の周りに触れたりすると、これらが体内に入り込み、感染症を引き起こす危険があります。

### 大腸菌

大腸菌の中でも、腸管出血性大腸菌は激しい腹痛や下痢、血便などを起こすことがあります

### ノロウイルス

冬に流行しやすく、嘔吐、下痢、腹痛、軽い発熱などが見られます

ほかにも…

風邪の原因ウイルス、新型コロナウイルスなどさまざまな病原菌が存在します。

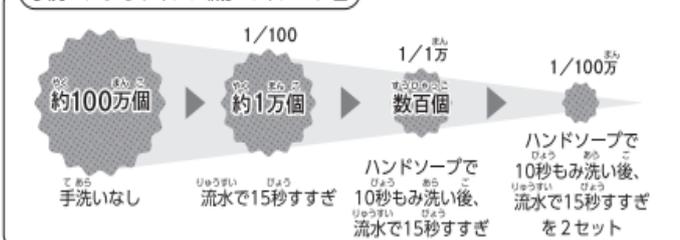
## 予防の基本は手洗い！

### ① 石けん&時間

石けんで時間をかけて手洗いをするので、手に付いた細菌・ウイルスを大きく減らすことができます。



手洗いによるウイルス減少のイメージ図



「新型コロナウイルス感染症の予防」厚生労働省HP, 2020

### ② 洗う場所

指先から手首まで、部位ごとに意識して洗きましょう。洗い残しやすい場所は特に注意して。

洗い残しやすい部分

