

すすく どんどん

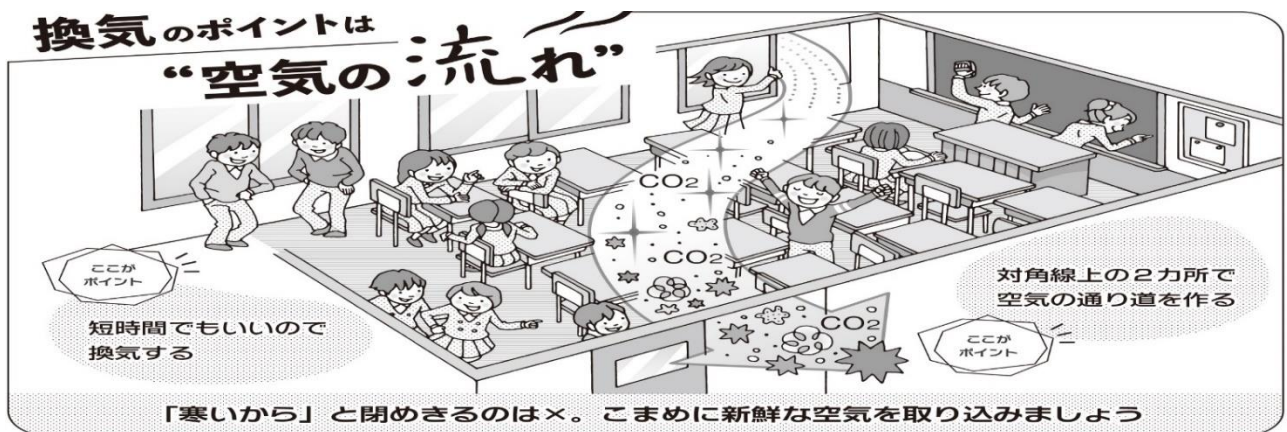
R5^{ねん} 1^{がつごう}月号
 狭山特別支援学校
 ほけんしつ

あたら^し 新^{とし}しい年がはじまりました。
 ふう^{やす} 冬^ひ休み、おいしいものをたくさん食^{ひと}べた人、外^{そと}でたくさんあそ^{あそ}び
 んだ人、おみくじを引いて大吉^ひだった人、それぞれ楽^{たの}しく新年^{しんねん}
 を迎^{むか}えられたことと思^{おも}います。
 えが^お 笑顔^{けんこう}で健康^すに過^{ふく}ぎして福^よを呼^よびこみましょう。



さむ 寒^{かん}くても換^か気^きをしよう!

さむ^ひ 寒^つい日が続^{かん}きますが換^か気^きをして、ウイルスを外^{そと}に追^おい出^だしましょう。
 がっ^{こう} 学^い校も家^{した}も下^すの図^{たいかくせんじょう}のように対^{にかしよ}角^{くうき}線^と上^{みち}の2^{つく}か所^つで空^{かん}気^きの通^{かん}り道^{せん}を作^{つか}ってあげるとよく
 換^か気^きできま^{こう}す。おうちでは換^か気^き扇^{せん}を使^{つか}うのも効^{こう}果^かがあります。



???いつまでやすめばいいの???

コロナ^{はっしょうび}は発^{つぎ}症^ひ日の次^{なのかかん}の日^{しょうじょう}から7日間^しかつ、症^し状^{じょう}がなくな^りてから
 24時間^{じかん}はお休^{おやす}み (令和4年12月時点^{れいわ ねん がつしてん}での基^き準^{じゆん})

インフル^{はつねつ}エンザ^ひは発^{つぎ}熱^ひした日^{にちかん}の次^{ねつ}の日^ひから5日間^し、または熱^{ねつ}が
 下^さがった日^ひの次^{にちかん}の日^{おやすみ}から2日間^{した}はお休^{ひょう}み (下^{さんこう}の表^{くだ}を参^さ考^{こう}に^{くだ}して下^{くだ}さい)



インフル エンザ	熱が 出た日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症 ^{はっしょう} して よっかめ ^{ねつ} 4日目に熱 ^{ねつ} が さ ^さ 下が ^さ った場合						ねつ ^さ 熱 ^さ が下 ^さ が にちめ ^{ねつ} って1日 ^さ 目	ねつ ^さ 熱 ^さ が下 ^さ が にちめ ^{ねつ} って2日 ^さ 目	
発症 ^{はっしょう} して ふつかめ ^{ねつ} 2日目に熱 ^{ねつ} が さ ^さ 下が ^さ った場合				ねつ ^さ 熱 ^さ が下 ^さ が にちめ ^{ねつ} って1日 ^さ 目	ねつ ^さ 熱 ^さ が下 ^さ が にちめ ^{ねつ} って2日 ^さ 目	発症 ^{はっしょう} 後 ^ご 5日 ^{いつか} 以内 ^い なので 登 ^{とう} 校 ^{こう} 不可 ^{ふか}		

かんせんせい いちようえん ちゅうい
感染性胃腸炎に注意!

かんせんせい いちようえん りゅうこう れいねん
 感染性胃腸炎の流行は例年、これから本番を迎えます。

ほんこう がつ かんせんしゃ うたが ひと で
 本校でも 12月にちらほら感染者やその疑いの人が出ていました。

ちゅうい
 注意しましょう!



げり おうと
下痢・嘔吐をしたら・・・

おうと げり かんせんせい いちようえん
 ☆嘔吐・下痢をしたらすべて感染性胃腸炎（ノロウイルスなど）とはかぎり
 ませんが、嘔吐・下痢をしたら、できるだけノロウイルス対応を行って
 ください。



そうじ てぶくろ ちゆくよう おこな くだ そうじ ひと
 ☆トイレの掃除はマスク・手袋を着用して行って下さい。掃除をした人が
 うつつてしまいます。

よご せんたくもの あら ばあい てぶくろ べつ てあら えんそけい
 ☆汚れた洗濯物を洗う場合は手袋をして別に手洗いをし、0.02%塩素系
 漂白剤調整液に10分間浸して、消毒をします。その後、十分にすすいで
 ください。手洗いをした場所も塩素で消毒しておきます。



がっこう おうと ばあい ちゅうい
 ☆なお、学校で嘔吐した場合もノロウイルス対応します。

おうとぶつなど よご てぶくろ い かえ
 嘔吐物等で汚れたものは、ビニール袋に入れてお返しします。

えんそけいひょうはくざいちようせいえき
 ☆0.02%塩素系漂白剤調製液のつくりかた
 (※市販されている約5%濃度の漂白剤を使用し
 た場合です。

すいりょう 水量	500ml ハットボトル	1.5L ハットボトル	2L ハットボトル
げんえき 原液	キャップ はんぶんじやく 半分弱	キャップ はいきょう 1杯強	キャップ はいはんきょう 1杯半強

※ワイドハイターは酸素系なので消毒できません)

こまめな
水分補給でカゼ予防
 よぼう

ふゆ 冬 はつつい すいぶん ほきゆう わす
 はつつい 水分補給を忘れがち。
 * ても からだ すいぶん ぶそく かわ
 でも、体が水分不足で乾いてしまうと、カゼをひきやすくなります。

はな ねんまく した せんもう よ ちい け
 鼻やのどの粘膜の下には、「線毛」と呼ばれる小さな毛のようなものが
 ビッシリと生えています。鼻や口から入ったウイルスは、粘膜でキャッチ
 され、線毛によって体の外へ運び出されます。

ところが、空気が乾燥している冬に水分補給を
 わす ねんまく かわ せんもう うご
 忘れると、粘膜が乾き、線毛がうまく動けなくな
 ってしまいます。すると、ウイルスが体の中に入
 り込み、カゼをひきやすくなってしまいます。

ふゆ すいぶん ほきゆう わす
 冬も水分補給を忘れず、
 しっかりカゼ予防を
 しましょう。



ことし ふう は コロナウイルス感染症だけでなく、インフルエンザにも注意
 が必要です。手洗い・うがい・マスク・換気・人ごみを避けるといった
 かんせんたいさく つつ
 感染対策を続けていきましょう。また、暖かくして免疫力を落とさない
 よう、食事や睡眠をしっかりとって、元気に過ごしていきましょう。

ことし とうし うさぎはとびはねることから、飛躍の年になるといわれて
 います。よい年にしていきたいですね!

