

ほけんだより12月

令和5年12月 群馬県立館林高等特別支援学校



冬の感染症が流行し始めています

気温が低く、乾燥するこの季節は、ウイルスが活発に活動するのによい条件

です。県内では、インフルエンザの注意報が発令され、新型コロナウイルスや感染性胃腸炎も流行しています。手洗い、うがい、咳エチケットなどの感染症予防対策を続けていきましょう😊



生活習慣で特に行ってほしい対策

<p>暖かくして ゆっくり休む</p>	<p>少しずつこまめに 水分をとる</p>	<p>しっかり食べて 栄養をとる</p>	<p>室内を適度な温度・ 湿度にする</p>
-------------------------	---------------------------	--------------------------	----------------------------

発症日を入れてね



登校再開日早見表

元気回復



	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
	にち日	にち日	にち日	にち日	にち日	にち日	にち日	にち日	にち日
新型コロナウイルス	★	症状軽快					登校再開		
	★		症状軽快				登校再開		
	★			症状軽快			登校再開		
	★				症状軽快		登校再開		
	★					症状軽快		登校再開	
インフルエンザ	★	解熱					登校再開		
	★		解熱				登校再開		
	★			解熱			登校再開		
	★				解熱		登校再開		
	★					解熱		登校再開	登校再開

コロナもインフルもここは同じ

基本「発症日を0日目として5日を経過するまで」

コロナは「かつ症状が軽快した後1日を経過するまで」

インフルは「かつ解熱後2日を経過するまで」

がつついたち きん こうないま ら そんたいかい 12月1日(金)は校内マラソン大会です

はし まえ はし あと れんしゅう せいか だ
走る前・走った後にやることをまとめました!練習の成果が出せるように...



ぜんじつ 前日	とうじつ あさ 当日の朝	はし まえ はし あと 走る前・走った後
<p>しょくじ 食事、すいみんをしっかりとして、 たいちよう とどの 体調を整えましょう。</p>	<p>けんこうちようさ きんゆう 「健康調査」を記入して、 わす ていしゆつ 忘れずに提出してください。</p>	<p>じゆんびたいそう せいりたいそう 準備体操・整理体操は ねんい おこな 念入りに行いましょう。</p>
はし あと 走った後	はし あと 走った後	とうじつ よる 当日の夜
<p>すいぶんほきゆう 水分補給をして、 あせ 汗をふきましょう。</p>	<p>はや きが 早めに着替えをして、 からだ ひ 体が冷えないようにしましょう。</p>	<p>ふる からだ あた お風呂で体を温め、 すとれっち ストレッチしましょう。</p>

ただ ちしき えいず えいちあいぶい がつついたち せかいいいずでー 正しい知識を!! エイズ・HIV...12月1日は世界エイズデー

えいず えいちあいぶいういるす お かんせんしやう いま かんぜん なお
エイズは、HIVウイルスによって起こる感染症です。今のところ完全に治す
くすり
薬がないためか、必要以上に怖がられたり、偏見や差別が生まれたりすることが
えいちあいぶい かんせんりよく よわ い か にちじやうせいかつ こうどう
あります。しかし、HIVは感染力が弱いため、以下のような日常生活の行動・
ばしよ
場所でうつることはありません。正しい知識を持つことが大切で、効果的な予防につながります。



がつ たいじゆうそくてい *12月の体重測定*

こんげつ か げつ おこな こんかい たいじゆう そくてい
今月は、4日(月)に行います。今回は体重のみを測定します。
そくてい お たいじゆう ぐらふ し
測定が終わったら、「体重のグラフ」でお知らせします。

