

# ほけんだよい12月

れいわ ねん がつ ぐんまけんりつたてばやしこうとうとくべつしえんがっこう  
令和6年12月 群馬県立館林高等特別支援学校



## かんせんしょうよぼう げんそく りゅうこう ふせ 感染症予防の3原則で、流行を防ぎましょう！



ぐんまけんない いんふるえんざ りゅうこうしーずん はい  
群馬県内では、インフルエンザが流行シーズンに入りました。また、  
しんがたころなういるす かんせんせい いちょうえん かんせんしょう ちゅうい ひつよう  
新型コロナウイルスや感染性胃腸炎などの感染症にも注意が必要です。

<p>かんせんげん 感染源をとりのぞく</p>	<p>かんせんけいろ 感染経路をたちきる</p>	<p>ていこうりょく たか 抵抗力を高める</p>
-----------------------------	------------------------------	-------------------------------

## がつむいか きん こうないまらそんたいかい 12月6日(金)は校内マラソン大会です



ほんばん ちから だ した か おこな  
本番で力が出せるように・・・下<sub>した</sub>に書いてあることをしっかり行<sub>おこな</sub>いましょう！

<p>ぜんじつ よる 前日の夜</p>	<p>とうじつ あさ 当日の朝</p>	<p>はし まえ はし あと 走る前・走った後</p>
<p>しょくじ 食事、すいみんをしっかりとって、 たいちよう とどの 体調を整えましょう。</p>	<p>けんこうちょうさ きにゆう 「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>じゅんびたいそう 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>
<p>はし あと 走った後</p>	<p>はし あと 走った後</p>	<p>とうじつ よる 当日の夜</p>
<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>

# ただし、ただふせ がついたち せかいいいずでー 正しく知り、正しく防ごう…12月1日は世界エイズデー

エイズは、HIVウイルスに感染することによって発症します。医療は進歩していますが、完全に治す治療法はありません。HIVは感染力が弱いので、以下のような日常生活の中でうつることはありません。



トイレ	お風呂	せき・しゃみ	なみだ	蚊にさされる	あくしゅ

さいきん ほけんしつ  
最近の保健室

▲ 手の『あかぎれ』や『切り傷』で  
来室する生徒が多く見られます！

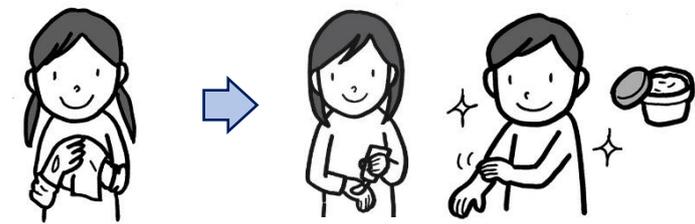


肌が乾燥する時期になり、紙などで手を切ってしまう生徒や感染症対策でこまめに手を洗っているため、『あかぎれ』になってしまう生徒が見られます。特に『あかぎれ』は、一度カサカサしてしまうと治すまでに時間がかかります。毎日しっかりケアをして手を保湿し、けがを防げるようにしていきましょう！

……………\*手をケアする方法\*……………

てあら あと  
手洗いの後

- ①ハンカチでふく
- ②ハンドクリームをつける



うるおいのある  
手を自指そう！

\*12月の体重測定\*

今月は、2日(月)に行います。今回は体重のみを測定します。測定が終わったら、「体重のグラフ」でお知らせします。