

# ほけんだより



令和7年2月7日  
県立村上特別支援学校  
第10号

2月3日は立春。暦上では春になりましたが、まだしばらくは寒さの厳しい日が続きます。感染症の流行に注意が必要です。気候に合わせて服装を上手に調節しながら乗り切りましょう。

## インフルエンザ に注意

2月5日現在、インフルエンザによる欠席が1名と新型コロナウイルス感染症による欠席が2名います。先週と比べて欠席者は少しずつ増えてきています。村上市内は学級閉鎖をしている学校はありません。

校内では引き続き、基本的な感染症対策をしていきます。発熱等のかぜ症状があるときは、登校を控え、早めの受診をお願いします。

### お子さんからうつらないように 家庭内の感染予防 4つのポイント



お子さんが感染症にかかり看病に追われ、治ったと思ったらご自身が倒れてしまった……そんな事態を防ぐための、家庭内でできる感染予防のポイントをお伝えします。

#### ①. 手洗い・消毒

看病をした後は石けんで手洗いを。電気のスイッチやトイレの水洗バーなど、よく触るところの消毒も大切です。



#### ③. 食器はよく洗う

子どもの唾液がついた食器には細菌やウイルスが。洗剤でしっかり洗います。

#### ②. タオルを共用しない

タオルを介した感染も多いです。ペーパータオルを準備しておく◎。

#### ④. マスクをつける

不織布マスクは子どもからの飛沫感染をある程度防げます。

### しもやけ

気温が4～5度、日中の気温差が10度以上となる冬にかかることが多いです。

手足、耳、ほほ、鼻、前腕などにみられます。

- 手を洗ったらしっかりと拭く。
- 手袋・耳当てをする。
- 厚手の靴下をはく。
- 湿った靴や靴下ははき替える。



冬はのどの渇きを感じにくく、汗をかいている実感がないため水分不足になりがちです。

### 冬も水分補給を 忘れずに



#### <大切な理由>

- 乾燥しやすく脱水になりやすいから
- のどなどが乾燥し、風邪を引きやすくなるから
- 免疫力が下がる時期だから