

# ほけんだより 1月

2024. 1. 9  
石川県立錦城特別支援学校  
保健室

あけましておめでとうございます。今日から3学期がスタートです。冬休み中は、クリスマスやお正月など楽しいイベントが沢山ありましたね。まだお休みモードが抜けないかもしれませんが、心も体も学校モードに切り替えて、3学期も元気に過ごしていきましょう。

## かぜやインフルエンザを予防しよう!

冬場は感染症が流行しやすい時期です。石川県内でも、インフルエンザや咽頭結膜熱が流行しています。どんな感染症でも、予防の基本は手洗いです。日頃から手洗いをしていると思いますが、今一度、正しい手の洗い方についておさらいしましょう。

### 正しい手の洗い方

- ① 水で手をぬらし、石けんを手にとる。  
水だけの手洗いは、効果が不十分です!



- ② 手のひら、手の甲、指の間、爪の間など  
すみずみまで丁寧に洗う。



- ③ 水で石けんをきれいに洗い流す。



- ④ きれいなタオルやハンカチで手をふく。  
濡れたままや、服でふくのは×



### 生活習慣を整えよう

ウイルスや菌から体を守る力(免疫力)を高めるためには、規則正しい生活をする 것도大切です。しっかり栄養と睡眠をとって、感染症に負けない体を作りましょう。



## 学校保健委員会が行われました

12月21日(木)に、今年度の学校保健委員会が開催されました。学校三師(学校医、学校歯科医、学校薬剤師)の先生方や育友会代表の方に参加していただき、本校の保健に関する報告や質疑応答を行いました。その中で、学校三師の先生方からいただいた助言等の一部を紹介します。



学校医(内科)  
正来先生

ここ数年、新型コロナウイルスが流行している間は、インフルエンザの流行はほとんどみられませんでした。今シーズンはインフルエンザが大変流行しています。その中でも、19歳以下のお子さんの感染が6割程度を占めている状況です。現在はA型が流行していますが、この先、1月、2月になるとB型が流行してくる可能性があります。引き続き、手洗い、換気など感染予防に努めてください。

眼科医としては、強度の近視にならないこと、近視のはじまりを少しでも遅くすることを願っています。そのためには、タブレット端末やスマートフォンを使用する際には、30cm以上離して、30分見たら一旦20秒以上の休憩を取り入れることを推奨します。タブレット端末やスマートフォンに限らず、漫画や本を読むとき、勉強をするときにも、同様に気を付けていきましょう。



学校医(眼科)  
高澤先生



学校医(耳鼻科)  
竹下先生

耳掃除は無理に行う必要はありません。人間の体には、異物を排出する機能が備わっているため、耳の中のゴミ等も自然と出てきます。耳垢は見える範囲で軽くぬぐう程度で十分です。それでも取れないものに関しては、耳鼻科を受診してください。

歯磨きを嫌がる場合は、無理強いをしないことが大前提です。無理におさえつけないようにしましょう。歯ブラシが難しいようなら、ガーゼで歯の表面を軽くこすったり、介護用のスポンジブラシを使ったりしながら少しずつ慣らしていきましょう。



学校歯科医  
笠間先生



学校薬剤師  
宮河先生

近頃はオーディーじょうOD錠と呼ばれる口の中で溶ける薬が非常に増えてきています。薬を飲ませるのが難しいお子さんは、主治医に相談してみてください。