



待ちに待った冬休みですね。クリスマスやお正月など楽しいイベントが盛りだくさんですが、新型コロナウイルスやインフルエンザ、ノロウイルスといった感染症に気をつけなければいけません。すっかり寒くなり、いよいよ冬本番のこの季節、体調管理を心がけ、元気に新年を迎えましょう。

1月の保健目標 **風邪をひかないようにしよう！**

「つぎの1年」の健康のために

今年も残すところ、あと1週間ほどです。いろいろなことがあった1年でした。自分自身のところとからだの調子はどうだったでしょうか？元気だった人も、調子をくずしてしまった人も、今年1年の健康の振り返りをしましょう。そして、来年は今年以上に健やかに過ごせるといいですね。

また、できるだけ、今年の治療は今年のうちに、気持ちよく新年を迎える準備をしましょう。

年明けの1月9日、みなさんの元気な姿を楽しみに待っています！楽しい冬休みを過ごしてくださいね。



保健委員会の活動

11月27日の保健委員会では、かぜ予防の話と12月・1月の保健目標作りをしました。かぜ予防については、たくさんごはんを食べることと手洗いをする事の大切さについて話をし、きらきら星の替え歌に合わせてみんなの手洗いをしました。



医療的ケアアドバイザー巡回事業

11月22日（水）には、金城大学看護学部の看護師が来校されました。医療的な配慮を踏まえて教育的に関わることの大切さについてご指導をいただきました。障害の程度が重い児童生徒が少しでも安楽な状態で授業に参加するために、教員としてできること、教員・看護師が目指す姿について理解を深めることができました。

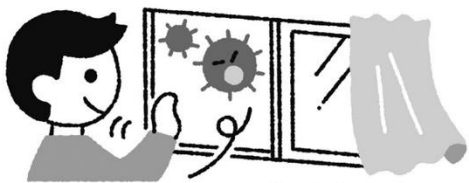


また、11月29日（水）には、やわたメディカルセンター・リハビリテーション科の医師が来校されました。脊柱側彎症の児童生徒に対して長時間同じ姿勢ではなく体位をこまめに变えて重力の位置をずらすこと、立位がとれる児童生徒には立位をとらせることで骨に重力をかけて骨の成長を促すことについてご指導いただきました。また、医療と教育の垣根をなくして全員で子どもたちを支えていくことの大切さについてもお話しされていました。



ウイルスのつぶやき

耳をすませると、こんな声が聞こえてきました。「○○さんの部屋は、空気の入れかえをしないから、すごく生活しやすいなあ」。これは、とあるウイルスの言葉。教室では空気の入れかえをしています、同じように、みなさんのおうち（部屋）でもしていますか？空気の中にただよっている、かぜやインフルエンザのウイルスを吸い込むと、そのウイルスに感染しやすくなります。ウイルスを外に追い出すために、空気の入れかえをしてくださいね！



キモチワルイ

…吐き気・嘔吐

冬季に流行しやすいノロウイルスによる感染性胃腸炎で主症状としてみられる「吐き気・嘔吐」。他にも、乗り物酔い、食べすぎ・飲みすぎ、睡眠不足、きつい服やベルトによる締めつけなど、さまざまな原因で起こります。もし吐いてしまったときは途中でがまんせず、おさまるまで吐いてしましましょう。そして、吐いた後の対処は？

- ①うがいをし、残った嘔吐物を除去
- ②水分（スポーツドリンクなど）を補給
- ③楽な姿勢で休み、心身を落ち着かせる