

ほけんだより 1月



令和5年1月10日
埼玉県立騎西特別支援学校
北本分校 保健室

1月の保健目標
**感染症を
予防しよう!**

明けましておめでとうございます。新しい一年がスタートしました。

今年も大きなけがや病気もなく、みなさんが元気に一年を過ごせることを願っています。

今年もよろしくお願いします。



手洗いで 感染症予防

冬はインフルエンザやノロウイルスによる感染性胃腸炎などの感染症がはやる季節です。「自分は手洗いしなくてもアルコール消毒をしてるから大丈夫!」と思っている人はいませんか?

実はノロウイルスにはアルコール消毒は効きません。感染症の予防の基本は手洗いです。冬の水は冷たいけれど、しっかり手洗いをして感染症を予防しましょう。



外から帰った後



トイレの後



食事の前



そうじの後

こまめな

水分補給でかぜ予防



冬はついつい水分補給を忘れがち。

でも、体が水分不足で乾いてしまうと、かぜをひきやすくなります。

水分補給はのどや鼻の粘膜をうるおして、かぜなどの原因となるウイルスの侵入を防ぎます。また、水分補給は侵入してしまったウイルスを痰や鼻水によって体の外に出す働きを助けます。冬も水分補給を忘れずに、しっかりかぜを予防しましょう。

保護者の方へ

新型コロナウイルスの抗原定性検査キットの購入について

検査キットは薬局や一部ドラッグストアで購入することができますが「体外診断用医薬品」として国の承認を受けたものを選んでください。

- ・国が承認した検査キットは**体外診断用医薬品**または**第1類医薬品**と表示されています。
- ・「研究用」として市販されている検査キットは国が承認したものではありません。

※検査キットにより検査結果が陽性の場合、確定診断を受ける必要があります。