



ほけんだより12月号



千葉大学教育学部
附属特別支援学校

令和2年12月

21日は冬至。太陽が戻ってくる日という意味で「一陽来復」ともいいます。物事がよい方向に向かうという意味にも使われる言葉です。今年もいろいろなことがありましたね。冬至を境に日が少しずつ長くなるように、よいことや嬉しいことも少しずつ増えていきますように。



12がつのほけんもくひょう		ふゆをげんきにすごそう	
げんきなふゆやすみ			
はやねはやおき (せいかつリズム) 		おてつだいやうんどう 	
てれびやげーむは じかんをきめる 		ごろごろしすぎない 	
ひとごみをさける 		たべすぎない 	
てあらい・うがい 		はみがき 	
ますく 		かんき 	
		おんど・しつどのちょうせい 	

うがいのしかた	
ぶくぶくうがい ①くちのなかにみずをいれます。 ペットだしません。のみません。 ②みずをいれたまま、ほっぺをぶくらませます。 ③みずをいれたまま、ほっぺをもとにもどします ④みずをいれたまま、ほっぺをぶくらませます。 ⑤みずをいれたまま、ほっぺをもとにもどします ⑥「②」「③」をくりかえします。 ⑦くちのなかのみずをしずかにだします。 のみません。 ぶくをぬらさないように。	がらがらうがい ①くちのなかにみずをいれます。 ペットだしません。のみません。 ②かおをまうえにむけて、 てんじょうをみます。 ③「あーおー」と、こえをだします。 ④したをむきます。 ⑤くちのなかのみずをしずかにだします。 のみません。 ぶくをぬらさないように。

ふゆやすみにれんしゅうしましょう



学校感染症 ～インフルエンザ流行シーズン編～

感染力が大変強く、毎年モデルチェンジ(変異)しながら流行するインフルエンザ。その流行シーズンがまもなくやってきます。新型コロナウイルス感染症予防対策とともに、予防しましょう。

インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することによって起こる病気です。38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など全身症状が突然現れます。併せて一般的な風邪と同じように、のどの痛み、鼻汁、咳などの症状も見られます。お子様ではまれに急性脳症を発症し、成人でも人によって肺炎を伴うなど、重症になることがあります。

※インフルエンザウイルスは抗原性の違いにより、A型、B型、C型に大きく分類されます。

	インフルエンザ	風邪
症状	38度以上の発熱	発熱
	全身症状(頭痛、関節痛、筋肉痛など)	局所症状(のどの痛み、鼻水、くしゃみ、咳など)
	局所症状(のどの痛み、鼻水、くしゃみ、咳など)	
	急激に発症	比較的ゆっくり発症
流行の時期	12月～3月(1～2月がピーク) ※4、5月まで散発的に続くことも	年間を通じて。特に季節の変わり目や疲れている時など

<重症化する危険が高い人>

○高齢者 ○幼児 ○妊娠中の女性

○持病のある方：喘息のある人、慢性呼吸器疾患(COPD)、慢性心疾患のある人、糖尿病など代謝性疾患のある人 など



<感染経路>

飛沫感染

- (1) 感染者のくしゃみや咳、つばなどの飛沫と一緒にウイルスが放出
- (2) 別の人が、そのウイルスを口や鼻から吸い込み感染



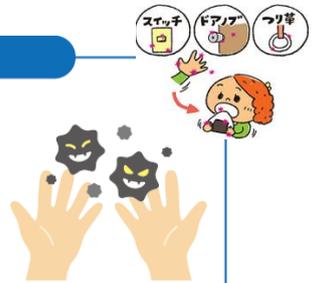
【主な感染場所】 学校や職場、満員電車などの人が多く集まる場所

咳エチケット、マスク、換気を



接触感染

- (1) 感染者がくしゃみや咳を手で押さえる
- (2) その手で周りの物に触れて、ウイルスが付く
- (3) 別の人が、そのものに触ってウイルスが付着
- (4) その手で口や鼻を触って粘膜から感染



【主な感染場所】 電車やバスのつり革、ドアノブ、スイッチなど

こまめな手洗いを

<予防>

(1) 正しい手洗い

私たちは毎日、様々なものに触れています。自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。

- ・外出先から帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手を洗う
- ・ウイルスは石けんに弱いので、正しい方法で石けんを使い、洗う



(2) ふだんの健康管理

インフルエンザは免疫力が弱っていると、感染しやすくなりますし、感染したときに症状が重くなってしまうおそれがあります。ふだんから、十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、免疫力を高めておきましょう。



<p>(3) 予防接種を受ける インフルエンザを発病した後、多くの方は1週間程度で回復しますが、中には肺炎や脳症等の重い合併症が現れ、重症化してしまう方もいます。インフルエンザワクチンによって、発病の可能性を減らすことができ、また最も大きな効果として、発病しても重症化を予防することが期待できます。なお、接種回数は、13歳以上は原則1回、13歳未満の方は2回となります。</p>	<p>(4) 適度な湿度を保つ 空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下します。乾燥しやすい室内では加湿器などを使って、適切な湿度(50%~60%)を保つことも効果的です。</p> 	<p>(5) 人の多い所への外出を控える 不要不急のときは、できる限り人の多い所への外出を控えましょう。</p> 
--	--	---

<「インフルエンザかな?」と思ったら>

(1) 早めに医療機関へ

急に38度以上の発熱が出て、咳やのどの痛み、全身の倦怠感を伴う場合はインフルエンザに感染している可能性があります。早めに医療機関(内科や小児科など)を受診しましょう。

※発熱12時間未満の場合、検査の結果が陽性にならないことがあります。(検査は発熱後12時間以上経過してから受けることをおすすめします)

発症から48時間以内に抗インフルエンザウイルス薬の服用を開始すれば、発熱期間の短縮などの効果が期待できます。

こんな症状があったらすぐに医療機関を受診してください

- けいれんしたり呼びかけにこたえない
- 呼吸が速い、または息切れがある
- 呼吸困難、苦しそう
- 顔色が悪い(青白)
- おう吐や下痢が続いている
- 症状が長引いて悪化してきた
- 胸の痛みが続いている



(2) 安静にする

睡眠を十分にとるなど安静にしましょう。異常行動にも注意しましょう。

(3) 水分補給

(*インフルエンザにより、異常な行動を起こすこと)

高熱による発汗での脱水症状を予防するために、特に症状がある間は、こまめに水分の補給が必要です。

(4) 薬は医師の指示に従って正しく服用

医師が必要と認めた場合には、抗インフルエンザウイルス薬が処方されます。抗インフルエンザウイルス薬の服用を適切な時期(発症から48時間以内)に開始すると、発熱期間は通常1~2日間短縮され、ウイルス排出量も減少します。なお症状が出てから48時間以降に服用を開始した場合、十分な効果は期待できませんが、医師の指示(用法や用量、服用する日数など)を守って服用してください。



熱が下がっても、インフルエンザウイルスは体内に残っています。熱が下がった後も、インフルエンザウイルスは体外へ排出されます。周囲の人への感染を防ぐため、そして、体力の万全な回復のために、必要な期間は外出を控え、自宅療養しましょう。

☆インフルエンザは、第二種学校感染症と法規で定められています。出席停止です。登校再開にあたっては、「登校許可証明書」または「インフルエンザ療養報告書」が必要です。(学校HPダウンロード可能)

出席停止期間：発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日(幼児にあっては、3日)を経過するまで



にはいるもじをつないで、あんごうメッセージをかいどくしてね。



ームばかりしないで、そとでからだをうごかしてあそぶことは、とてもたいせつなことです。う どうをすると、からだがあたたかくなるし、ぶんもすっきりします。わとびやおさんぽもたのしいですね。

おやすみちゅうは、だんよりじうなじかんがおおくなります。おてつだい べんきょうのじかんをきめて、けいかくてきにごしましょう。

ふゆやすみあけ、なさんのげんきなえがおにあえるのたのしみになっています。



--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

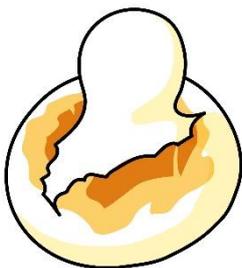
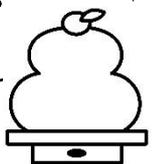


かぞえうた ~ ひとつ ひばちで やいたもち

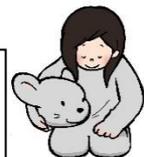


ひとつ ひばちで やいたもち
ふたつ ふくふく ふくれもち
みっつ みごとな かざりもち
よっつ よごれた よもぎもち
いつつ いんきょの かぶれもち
むっつ むこさの みやげもち
ななつ ななくさ そうにもち
やっつ やろこの てっぽもち
ここのつ こぞうの まるめもち
とおで とつつあん たっぽもち

おほえて、いえるかな？
ふゆやすみがおわったら、
がっこうで、
ぜひ、きかせてね。



今年も大変お世話になり、
誠にありがとうございます。



～スクールカウンセラー 喜多 友理恵 先生 1・2月の来校日～



1/7(木)、1/14(木)、1/21(木)、2/4(木)、2/25(木) 8:30~12:30

どうぞお気軽にお声かけください。



ただいま、おかえりって言いあえるまちに

みんなで広げよう、シトラスリボンプロジェクト。



Citrus
Ribbon
PROJECT

～シトラスリボンプロジェクトの紹介～

ABOUT

コロナ禍で生まれた差別、偏見を耳にした愛媛の有志がつくったプロジェクトです。愛媛特産の柑橘にちなみ、シトラス色のリボンや専用ロゴを身につけて、「ただいま」「おかえり」の気持ちを表す活動を広めています。リボンやロゴで表現する3つの輪は、地域と家庭と職場（もしくは学校）です。

「ただいま」「おかえり」と言いあえるまちなら、安心して検査を受けることができ、ひいては感染拡大を防ぐことにつながります。また、感染者への差別や偏見が広がることで生まれる弊害も防ぐことができます。感染者が「出た」「出ない」ということ自体よりも、感染が確認された“その後”に的確な対応ができるかどうかで、その地域のイメージが左右されると、考えます。コロナ禍のなかに居ても居なくても、みんなが心から暮らしやすいまちを今こそ。コロナ禍の“その後”も見すえ、暮らしやすい社会をめざしませんか？誰もが地域で笑顔の暮らしを取り戻せる社会を。



SUPPORTERS

感染が確認された方々、私たちの暮らしを守り、支えてくれる方々（医療従事者・「エッセンシャルワーカー」の皆さまなど）が、それぞれの暮らしの場で「ただいま」「おかえり」と言いあえるまちでありますように。そんな想いを共有していただける方に、次にご紹介する方法で、エールを送っていただくものです。

1



2



3



①シトラスカラー（柑橘をイメージした色）のリボン・紐などを準備します。リボンの色や材質はあなたの創意工夫で。

②その材料で「地域・家庭・職場（or 学校）など」を示す「三つの輪」をつくれれば、「シトラスリボン」のできあがり。結び方は「飾り結び」「総角結び」などと呼ばれるものを参考に。

③この「シトラスリボン」を身につけたり、おうちの玄関や郵便受けなどに掲示してみたりしてください。「元気ですか？」「また会いましょう！」のこぼれとともに贈りあうのもよいかもかもしれません。

シトラスリボンの作り方

【必要なもの】・シトラスカラーのひも又はリボン ・はさみ

☆作り方1

① シトラス色を鮮やかにさせるため、紐を用意します。 (シトラスカラーのひも又はリボン)

② 紐を半分に分け、左半分から結んでいきます。

③ 右半分も左半分の真ん中から、輪を作ります。

④ 左側の輪の下半分の紐を上から引っ掛けます。

⑤ 右側の輪の下半分の紐を上から引っ掛けます。

⑥ 上半分の紐で小さな輪を作り、右側の輪の下から上へ通します。

⑦

⑧ 先ほど通した輪に、上から下の紐を通します。

⑨

⑩ 通したところを持ちあてまうに、反対側から紐を通します。

⑪ このまわりの輪ができました。

⑫ それぞれの輪の大きさを調整しながら紐が自然に結んでいます。

⑬ ⑭

⑮ ⑯

☆完成☆

詳しくは動画をご覧ください
シトラスリボン作り方動画
(YouTube)



☆作り方2

① リボン結び(ちょうちょ結び)をします。

② 少し短いリボンを用意し、一端にポンドを塗り、輪を作ります。

③ 作った輪にポンドを塗り、①で作ったリボンとつけます。

④

⑤

☆完成☆
(リボンの輪をはさみで切って形を整えるのがおすすめです)

船橋市ホームページ
「シトラスリボンを広めよう！」

