

のびのび

令和7年度 12月号
香川 東部支援学校



2025年のカレンダーも、残り1枚となりました。皆さんにとってのこの1年は、どんな年でしたか？1年を振り返ると、楽しかったことや頑張ったことなど、たくさん思い出が浮かんでくるとおもいます。残り1ヵ月、充実した生活を送って、2026年を迎えましょう。

健康チェックについて

今年度の若竹祭での保健展は、『骨密度測定』と『ベジメータ®』を使用した健康チェックコーナーを設けました。多くの方に、ご来場いただきありがとうございました。

- 骨密度測定**・・・足を置くだけで、骨の健康状態や骨粗鬆症のリスクが分かる器械です。
- ベジメータ®**・・・10秒間手指を置くだけで、野菜接種状況が分かる器械です。



児童生徒の皆さんは、1月の身体計測の時に、骨密度とベジメータ®を測定できる人は実施する予定です。冬休みの食生活が分かってしまうかも・・・菜のプレゼントもありますよ！お楽しみに！



保護者の皆様へ

令和7年12月3日 香川県健康福祉部 感染症対策課より

インフルエンザ流行警報発令中！

インフルエンザの報告数が増加しています！感染しない、拡大させないための行動をしよう！

あなたができるインフルエンザ対策

①小まめな手洗い



家に帰ったら、まずは石けんと流水による手洗いをしましょう。

②咳エチケット



咳が出る時は、「咳エチケット(マスクをつける、ティッシュで口をおおう等)」を守りましょう。

③十分な休養・バランスの取れた栄養摂取



十分な休養と、バランスの取れた栄養摂取を心がけましょう。

④室内の換気・湿度管理



空気の出入口を2か所作り、小まめに換気をしましょう。室内は、適度な湿度(50～60%)を保ちましょう。

⑤ワクチン接種



ワクチンには、インフルエンザの重症化を防ぐ効果があり、接種を考えている方は、早めの接種を検討しましょう。

症状が現れたら？

- 新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの症状は共通しているものが多く、症状だけでは区別することが困難です。
- 突然の高熱、咳、頭痛などの症状が見られたら、まず、かかりつけ医に電話して受診時間や受診方法などを確認し、マスクをして受診しましょう。(できる限り診療時間内に受診してください。)

家庭内で看病するときのポイント

- なるべく別の部屋で過ごし、お互いにマスクを着用する。
- 鼻をかんだティッシュやマスクなどはビニール袋で密閉してからゴミに出す。

感染症

みんなで協力して 流行を防ぎましょう

寒くなると空気が乾いてくると、ウイルスが活発になり、感染症が流行しやすくなります。特に活発になるのは、次のようなウイルスです。みなさん、知っていますか？

- インフルエンザウイルス
- コロナウイルス
- RSウイルス
- ノロウイルス



こうしたウイルスが体の中に入ってきて増殖すると、せきや鼻水が出たり、急に高い熱が出たり、頭やおなかの痛くなったりします。ウイルスは人から人へとうつるので、自分や周りの人がかからないように次のことに気をつけましょう。

感染症予防の3原則

① 感染経路の遮断



③ 感染源の除去

② 抵抗力を高める



【インフルエンザの出席停止期間】

発症した後5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで

発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発熱				解熱後1日目	解熱後2日目	登校可能	
発熱				解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校可能

【新型コロナウイルスの出席停止期間】

発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで

発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
症状				回復	軽快後1日目	登校可能	
症状				回復	軽快後1日目	登校可能	