

# のびのび

令和7年度 1月号  
香川東部支援学校

## 今年も一年、元気 にすごそう

新しい年が始まりました。今年一年、勉強やスポーツを頑張ったり友達と楽しく遊んだり、心も体も元気いっぱい毎日すごせるよう次のこと気につけて、自分の体は自分で守りましょう！

- 1日に3食、栄養バランスのよい食事をとる
- 適度な運動をして体力をつける
- 感染症予防を心がける
- 夜はぐっすり眠る
- 早寝早起きをする
- 上手にストレスを解消する

### 感染症に注意！

冬は、インフルエンザやノロウイルスなどの感染症が流行します。インフルエンザは10月から流行が始まっています。近年は、インフルエンザと新型コロナウイルス感染症と同時にかかる「ツインデミック」も心配されています。また、感染力も高いノロウイルス感染症にも注意が必要です。

### 感染予防 の 基本 は 手洗いです！

冬はインフルエンザや感染性胃腸炎などの感染症が流行する時季です。手のひらや指に細菌やウイルスがついた状態で、自分の目・鼻口などの粘膜を触ってしまうと、感染症にかかる可能性があります。これからは特に、こまめに石鹼で手を洗いましょう。

#### こんなときに手を洗おう！

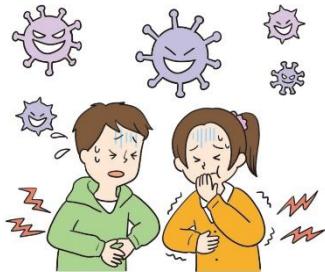
- 外から帰ってきたとき
- ごはんを食べる前
- トイレの後
- 咳やくしゃみ、鼻をかんだとき
- 共有のものを触ったとき



#### ●手洗いのポイント

- ① 流水で手を濡らした後 石鹼をつける
- ② 手の隅々まで洗う  
(手のひら・手の甲・指と指の間・指先・爪の先・手首)
- ③ 泡や汚れをしっかり洗い流す
- ④ 清潔なハンカチやタオルでふく

# 感染性胃腸炎に注意！



感染性胃腸炎は、ノロウイルスに感染することによって、嘔吐、下痢、発熱など  
の症状を引き起こす病気です。通常は、数日で回復しますが、ノロウイルスは  
感染力が非常に強いため、周囲にうつりやすく心配です。特に、脱水症状を起こ  
しやすい小さな子どもや高齢者がいる家庭では、感染が広がらないように、家族み  
んなで注意することが大切です。

## もしも、感染してしまったら…

- 患者は、家族と離れた部屋でゆっくり休む。
- 脱水症状を起こさないように、水分を摂る。
- 食欲がないときは、無理に食べなくてもOK。  
回復してきたら、うどんや雑炊など温かく  
消化のよい食事がおすすめ。
- 食事のお皿やタオルなどは、共有しない。
- 家族が使うところ（トイレやドアノブなど）は、  
塩素系漂白剤で消毒する。



## 治っても…油断しない！

2週間くらいはウイルスの排泄が続きます。トイレの後は手をよく洗い、感染源にならないように注意しま  
しょう。また、ウイルスは見えないけれど、ほこりについていたり空気中にも漂っています。マスクを  
着用して体内へのウイルスの侵入を防ぎましょう。

## 爪の健康OXクイズ

**Q1** 爪は長く伸びてから切ったほうがよい。  
○か×か、どっち？

**A1** 爪は、長くなると（手のひら側から見たとき、指より爪がでていると）割  
れやすくなります。また、周りの人を傷つけてしまう恐れもあります。爪と  
指の高さがそろいうように、爪を切りましょう！



**Q2** 手の爪を切るのは、1か月に1回ぐらいがよい。  
○か×か、どっち？

**A2** 子どもの爪は、大人よりも速く伸びます。1週間に1回ぐらいは、爪の  
様子を見て、伸びていたら切りましょう。

