

令和7年12月12日

群馬県立赤城特別支援学校 保健室

冬の感染症にご注意！

今年も終わりに近づき、寒さが厳しくなってきました。

日本全国でインフルエンザが流行しています。休み中も感染予防をしっかり行いましょう。

インフルエンザ以外の感染症にも気を付け、体調を万全にして冬休みを元気に過ごしましょう。



冬の部屋 の 環境を整えよう

かぜやインフルエンザなどの感染症を防ぎ、元気に過ごすために、次のことに注意しましょう。

- 換気をする
(空気が流れるように、「2か所・2方向・対角」を意識して、窓やドアを開ける)
- 適度な湿度を保つ
(加湿器を使う、ぬれたタオルを室内に干す)
- 眠るときは、部屋を暗くする

インフルエンザ予防には、手洗い・うがい・咳エチケット・部屋の環境を整えることが大切です。また、規則正しい生活とバランスのよい栄養で免疫力をアップすることも大切です。十分な睡眠と適度な運動、ビタミンD・ビタミンAを意識したバランスの良い栄養を摂取し、体の抵抗力を高めましょう。

中央病院内教室の生徒さんと
レッドリボン運動に取り組みました

12月1日は、世界エイズデーでした。レッドリボンは、エイズに対する偏見やHIV感染者・エイズ患者に対する差別をなくすためのシンボルです。レッドリボンは、あなたがエイズに対して偏見を持っていない、エイズと共に生きる人々を差別しないというメッセージです。「世界にたった一人しかいない自分と、周りの人の体・命・心を大切にします」というしでもあります。このレッドリボンの意味を知り、身に着けることによって、エイズのことをみんなで考えていくましょう。そして、感染した人、していない人みんなが安心して生活できる社会を作りていきましょう。