



# ほけんだより

令和7年11月19日  
伊勢崎特別支援学校  
ほけんしつ

立冬が過ぎ、暦の上では冬に入りました。朝晩の冷え込みが強くなり、お布団から出るのがつらくなってきたという人もいるのではないでしょうか。季節の変わり目で体調を崩し、風邪を引いているお子さんも出てきています。また、全国的にインフルエンザが流行しています。校内では今のところ大きな流行はみられていませんが、引き続き感染症対策にご協力ををお願いします。



かんせん

## インフルエンザ Q & A ~感染しないために~

Q、インフルエンザにかかるとどうなるの？

A、主に38°C以上の熱、頭痛、関節の痛み、筋肉痛などの症状があらわれます。

Q、どうやってうつるの？

A、感染経路は2種類あります。



①飛沫感染：インフルエンザにかかっている人のくしゃみや咳に含まれるウイルスを吸い込むことでうつります。

②接触感染：インフルエンザにかかっている人の咳やくしゃみなどがついた物に触るとウイルスが手につきます。その手で、口や鼻に触れることでうつります。

Q、予防するためには？

A、基本的な感染症予防が大切です。

①手洗い ②マスク ③換気 ④部屋の湿度を保つ（50～60%）



### 家庭内感染を防ぐ4つのポイント

お子さんが感染症にかかり看病に追われ、治ったと思ったらご自身が倒れてしまった…  
そんな事態を防ぐために、家庭内でできる感染症予防のポイントをお伝えします。

#### 手洗い・消毒

看病後は、石けんでよく手洗いをしてください。ドアノブなど、よく触るところの消毒も大切です。

#### タオルを共有しない

タオルを介した感染も多いです。タオルを別にしたり、ペーパータオルを使用したりしましょう。

#### 食器はよく洗う

だ液のついた食器には細菌やウイルスがたくさん潜んでいます。洗剤でしっかりと洗い流しましょう。

#### マスクをつける

家庭内でも不織布マスクを着用することで、飛沫感染をある程度防ぐことができます。

### 学校保健委員会を開催しました

11月12日（水）に学校保健委員会「病院嫌いを克服しよう～受診時支援のポイントを知って～」を開催しました。会には本校の職員をはじめ、学校内科医 都丸先生やたくさんの保護者の皆様にご参加いただきました。アンケート結果や講演内容の詳細は、学校保健委員会より（後日配付予定）でご確認ください。また、事前アンケートでは、たくさんのご回答ありがとうございました。

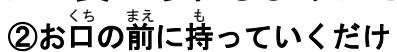
## 「バランスの良い食事」と「苦手な食べ物」

【バランスの良い食事を心がけましょう】とよく言われますが、「苦手な食べ物が多くて、そんなの無理！」というおうちも多いのではないでしょうか。感覚が敏感なお子さんは、大人が思っている以上に、食感や香り、苦みなどを強く感じているのかもしれません。そこで、苦手な食べ物が多くても、バランスの良い食事をとる方法や考え方について、お伝えします。

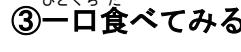
**【方法1】**スモールステップで食べられるように！



さら だいじょうぶ  
「お皿にあっても大丈夫」  
をめざす。何日か続けて  
な慣れてきたら②へ



「匂いをかける位置でも大丈夫」  
を自指す。1日1回できたらすぐ  
に褒めるのがポイント☆



かい たの しょくじ  
1回できたらあとは楽しい食事  
に。この後は、徐々に「2口」→  
「3口」と慣らしていきます。

## 【方法2】形や食感を変えて食べてみる！

感覚過敏のあるお子さんは、食感や匂いが変わることで食べられることもあります。



### ③カリカリに揚げる

カリカリが好きなお子さんは多いです。エネルギーの取り過ぎに注意しつつ、ゴボウ、レタス、トマト、わかめ等なんでも衣をつけてカリカリに揚げてみましょう。



## 【方法3】別のもので栄養を補う。

たと  
例えればにんじん。 $\beta$  カロテンや食物纖維、カリウム、  
ビタミンC、鉄分などが含まれますが、カボチャ、ほうれ  
んそう、さつまいもなどでもとることができます。



☆ 給食の献立表の「主要な材料名」の列に書かれて い  
る栄養素を見ると、同じ栄養素が含まれている野菜が同じ  
列に載っています。食べられない食材を同じ列の食材  
で代用できるかもしれません。活用してみてください。

## ほうほう じかん 【方法4】時間をおいて

かんかくかびん  
感覚過敏やこだわりのあるお子さんでも、  
ちゅうがくせい こうこうせい  
中学生や高校生になれば、食べられるように  
なることが多いと言われています。「いつか食  
べられるようになったら」と少し時間をおく  
ほうほう  
方法もあります。



すき嫌いなく食べられるのにこしたことは  
ありませんが、たのしく、おいしい食事がで  
きることも大切です。同じものばかり食べて  
いても、意外と子どもたちは元気なものです。  
まわりも焦らず、子どもたちの成長につきあ  
っていけるといいですね。

