

ほけんだより

12月

令和6年12月発行 愛知県立小牧特別支援学校 保健室

あつという間に2024年最後の月となりました。皆さんにとって、この1年はどのような年でしたか？思い出はたくさんできましたか？寒さによって、自然と筋肉に力が入るため、体の疲労感を感じていると思います。冬休みまでもうひと踏ん張り、頑張りましょう。



冬休みを健康、安全に過ごしましょう！



もうすぐ冬休みですね。冬休みは下にある5つのことを心がけましょう。

1月の休み明けにみんなが元気な姿で登校してくるのを楽しみにしています。

<p>ふ だんやら ないような家の 手伝いをして、 休みの間も体 をいっぱい動か そう！</p>	<p>ゆ ぶねに浸 かって体を温 めよう！筋肉の 緊張を緩める 効果、リラック ス効果がある よ。</p>	<p>や すみ中も ご飯を三食し っかりと食べよ う！間食やお菓 子はほどほどに しよう。</p>	<p>す いみんを しっかりとろ う！休みだから といって、夜更 かししないよう に、早寝早起き を心がけよう。</p>	<p>み しらぬ人 に声をかけられ てもついていか ないようにしよ う！</p>
---	--	--	---	---

12月の保健行事



日程	内容	対象者
2日(月)～13日(金)	体重測定	全児童生徒対象
12日(木)	整形外科相談	小学部1年生、4年生

感染症が流行しやすい季節になりました



厳しい寒さの季節がやってきました。空気がカラカラに乾いて、風邪をひく人が増えてきます。風邪といっても「インフルエンザウイルス」「新型コロナウイルス」「アデノウイルス」など、その原因となるウイルスはたくさんあります。ウイルスは乾燥が大好きなので、ウイルスを増やさないためには、部屋の加湿と水分補給が大切です。部屋の加湿を工夫し、汗をかかなくても、こまめな水分補給を心がけましょう！

部屋の加湿

ぬらしたタオルをかける

霧吹きで水分を散布する

お湯を張った洗面器を置く

部屋を加湿する
(湿度50~60%程度に)

体の水分補給

こまめに水分をとる
(常温の水が白湯がよい)

口呼吸ではなく、鼻呼吸をする

マスクをする
(呼吸による保湿効果)

感染症ニュース =

10月から11月上旬にかけて、全国的にマイコプラズマ肺炎が流行し、感

染者数が過去最多を記録しました。全国で最も感染者数が多かった県が、「愛

知県」でした。マイコプラズマ肺炎に限らず、感染症が流行する季節なので、

手洗い、うがい、消毒をしっかりと行い、マスク等で感染症を予防しましょう。

