

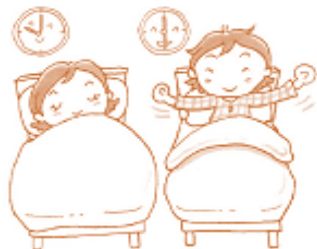


ふじざくら支援学校
保健室
令和6年12月24日

いろいろな行事があった2学期が今日で終わります。みなさんどんな2学期でしたか？ 多くのことにチャレンジしてがんばりましたね！ そして明日からは冬休みが始まります。寒さがだんだん厳しくなっていますが、楽しく元気に過ごせるよう規則正しい生活を心がけましょう。

ふゆやすみをげんきにすごそう！

～はやね・はやおき～
起きる時間、寝る時間の目標をたてよう



～ゲームやテレビは時間を決めて～
目を休める時間を作ろう。



～手洗いを忘れずに～
しっかり手洗いでウイルスをやっけよう！



～朝・昼・夜しっかり食べる～
クリスマスにお正月、食べすぎに注意！！



～外で体を動かす～
寒さに負けず元気に遊んで免疫力アップ。



～お手伝いをしよう～
自分のできることからチャレンジ！

「やけどした！」覚えておいてほしいこと



水道の水などですぐに冷やす。20分以上はつけておくとよい。



服の上からやけどをしたときは、無理に脱がずに着たまま冷やす。



やけどした場所に水ぶくれができたなら、つぶさずに病院を受診。



温かい温度でも同じ場所に長時間あてると低温やけどの危険。

♪ 冬こそ体を動かそう ♪

寒い季節は、ついつい屋内にこもりがちになり、体を動かす機会が減ってしまいます。運動は、ストレスを発散したり、生活リズムを整えたり、体の成長をうながしたりする効果があります。冬こそ、意識して体を動かしましょう。

運動の主な効果

ストレスが発散できる

おなかがすいて食事おいしく食べられる



つかれて夜はぐっすりねむれる



筋肉や骨がじょうぶになる



ふゆやす はいふぶつ 冬休みの配付物

本日、保健室から配付しました。
3学期始業式(1月14日)に提出をお願いします。

- 健康手帳…2学期に行った身体測定の結果が記録されています。
- 冬休み中の健康調査…冬休みの健康状態をお知らせください。
- はみがきチャレンジ…夏休みに続き、歯科検診で所見のあった児童生徒に配付します。

冬休みも歯と口に良い生活を送ってください。

1月の行事予定

	行 事	対 象	日 時
小学部	身体測定	中学年・低学年	1月17日(金) 9:30～
		高学年・Aクラス	1月16日(木) 9:30～
中学部	身体測定	全員	1月16日(木) 9:30～
高等部	身体測定	全員	1月15日(水) 9:30～



1学期の健康診断の時に「治療のお知らせ」をもらったけれど、まだ病院へ行くことができていない人や気になる症状がある人は、冬休みのうちに病院へ行き、みてもらいましょう。

感染予防の基本は手洗いです!

冬はインフルエンザやウイルス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。そのため、こまめに石けんで手を洗うことが大切です。

●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石けんをしっかり泡立てる



③泡や汚れをしっかりと洗い流す



②手のすみずみまで洗う (手のひら、手のこう、指と指の間、指先、 つめの先、手首など)



④せいけつなハンカチやタオルでふく



手洗い・消毒
だけじゃない!

感染予防に役立つ

あんなこと

こんなこと



笑う門には福来る

