



さかいちょうかくしえんがっこう
堺聴覚支援学校
ほけんしつ
保健室
れいわねんがつ
令和6年12月

12月は楽しい行事がたくさんあると思います。体の疲れもたまりやすくなります。
また、冬の感染症が流行します。予防として「体調が悪い時は無理をせずに休む」
「せっけんで手洗いをする」「教室の換気をする」の3つをやってみてください。



12月の予定

日にち	行事	受ける人	準備・注意等
3日(火) 午前中	体重測定	幼稚園部	着脱しやすい服
5日(木) 15時～16時	おくのせいしんかいそうだん 奥野精神科医相談	そうだんきぼうしゅ 相談希望者	担任、保健室まで連絡ください
11日(水) 午前中	体重測定	しょうがくぶ ねん 小学部4～6年	たいそうふく 体操服
12日(木) 午前中	体重測定	しょうがくぶ ねん 小学部1～3年	たいそうふく 体操服
16日(月) 10時～14時	なかおりんしょうしんりしそだん 中尾臨床心理士相談	そうだんきぼうしゅ 相談希望者	担任、保健室まで連絡ください

保護者の皆様

今年も学校保健にご協力ありがとうございました。

インフルエンザの流行時期です。

インフルエンザと診断された場合は
学校にご連絡ください。「出席停止」となります。

再登校は発症後5日、かつ解熱後2日を過ぎてから(幼児は3日)です。

学校のホームページに掲載しております
「学校感染症にかかわる登校届」を保護者の
皆様に記入いただき、再登校時にご持参
ください。



冬はケガもしやすい?!

筋肉が硬くなる

寒いと筋肉が縮こまって
硬くなり、突然激しい運動
をすると足がもつれたり転
んだりしやすくなります。
準備運動は入念に!



ポケットに手を入れてしまう

手が冷たいからとポケッ
トに入れたまま動くと、転
んだときに手をつくことが
できず思わぬ大ケガにつな
がることも。



暖房器具などの使用

暖房器具でのやけども増
える時期です。使い捨てカ
イロや湯たんぽなどを長時
間同じ場所に当て続けると、
低温やけどの危険も。



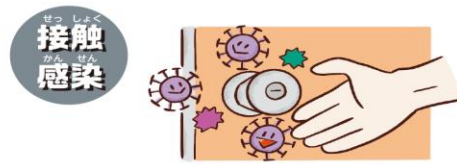
健康に年を越して、
新年にはみんなで元気な顔で会いましょう!

ウイルスはどこから来るの？

風邪などの原因になるウイルスは、みなさんの体に3つの方法で侵入してきます。



空気感染
窓を閉め切った部屋の空気中にはウイルスがたくさん漂っています。その空気を吸い込むと体にウイルスが入ってきます。

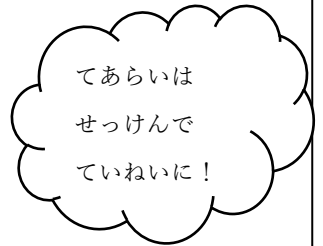


接触感染
ドアノブなどたくさんの人が使う場所についていることが多いです。そこを触った手で口や鼻などを触ると体に入ってきます。



飛沫感染
感染した人がせきなどをしたとき、唾と一緒にウイルスが飛び散ります。それを他の人が吸い込むと体に入ってきます。

ウイルスを寄せ付けないためには、換気と手洗い・うがいが大切。こまめに行って、ウイルスを追い払いましょう。



もうすぐ冬休み
思いっきり

がんばる

ための

合言葉

冬休みには、楽しい予定が入っている人もいれば、勉強をがんばる予定の人もいるかもしれませんが。すべての基本となるのは心身の健康です。

ふ くそうであたたかく
薄着はNG。上手に重ね着をしましょう。



ゆ っくりお風呂に入ろう
シャワーだけで済まらず湯船にゆっくりつかりましょう。

に っちゅうは外で運動しよう
寒いとつい家に引きこもってしまいがち。適度に体を動かしましょう。



ま ずは早起きから
生活リズムを保つコツは早起き。学校がある日と同じ時間に起きましょう。

け んこう的な食生活を
食べすぎに注意して、腹八分目を心がけましょう。



な んでもかんでも投稿しない
SNSは使い方を間違えると思わぬトラブルに。

い つも手洗い忘れずに
手洗いは感染症予防の基本です。清潔なハンカチもポケットに。

