

ほけんだより



おおさかふりつさかいちやうかくしえんがっこう
大阪府立堺聴覚支援学校
保健室
れいわ ねん がつ
令和7年12月

きおんさがり、くうきが乾燥する冬。感染症流行シーズンがやってきました。

感染症の予防をしましょう。「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

ついたち げつ じ 1日(月) 10時～14時	なかおりんしょうしんりしそうだん 中尾臨床心理士相談	そうだんきぼうしゃ 相談希望者	たんにん ほけんしつ れんらく 担任、保健室までご連絡ください
か か ごぜんちゆう 2日(火) 午前中	たいじゆうそくてい 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
か すい ごぜんちゆう 3日(水) 午前中	たいじゆうそくてい 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
か もく じ じ 4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	そうだんきぼうしゃ 相談希望者	たんにん ほけんしつ れんらく 担任、保健室までご連絡ください
にち きん ごぜんちゆう 12日(金) 午前中	たいじゆうそくてい 体重測定	ようちぶ 幼稚部	ちゃくだつ ふうく 着脱しやすい服

保護者の皆様

今年も学校保健へのご協力をいただき、
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(幼
児は解熱後3日)を過ぎてからです。
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
の方で記入いただき、再登校時にご持参く
ださい。



冬休みの過ごし方

早寝早起

学校がある日と同じ時間に寝て、
起きるようにしよう。



朝ごはんを食べる

朝ごはんを食べると、体中に「起きた
こと」が伝わって活動的になるよ。



適度な運動

寒いと、つい家に引きこもってしまいがち。
毎日のちょっとした運動を習慣にしよう。



ゲームは時間を決める

やりすぎ注意！スマホやゲームは、
時間を決めよう。



幼稚園・小学部のみなさんへ

冬休みの前に、「ふゆやすみのはみがきカレンダー」をくばります。

毎日、あさ・ひる・よる に はみがきをして、好きな色をぬってください。シールでもいいですよ。

はみがきをして、むし歯菌をやっつけましょう！

できているかな？ 正しい歯のみがき方

せっかく毎日歯みがきをしていても正しいみがき方ができていないと、みがき残しが多くなって口の中でむし歯菌が増えてしまいます。次の4つを意識してみましょう。



かる ちから
軽い力で
えんぴつ持ち



こきざみに
うご
動かす



は 歯
歯ブラシの毛先を
歯の面にあてる



かがみ
鏡を見ながらみがいて、
みがき残しをチェックする

感 染 症 注 意 報

自分も
まわりも

10のアクション
健康に
過すための



手洗い

ポイント1

ウイルスを寄せ付けない

かんせんげん 感染源になるウイルスなどは目に見えません。
くう きゅう 空気中に漂っていたり、気づかないうちに手に
ついたりしています。かんき 換気で外へ逃がす、手洗
いで洗い流すなどのアクションを。



換気



マスク

ポイント2

免疫力を高める

もともとみなさんに備わっている免疫力を高
めれば、ウイルスが体に入ってしまった後も外
に追い出したりやつつけたりしてくれます。



食事

栄養バランスに注意



睡眠

量も質も確保



運動

意識して体を動かす

ポイント3

うつらない・
うつさない

ほか 他人からかんせん 感染するリスクをたか
める行動や、自分がかんせん 感染してし
まったときに人にうつす危険の
きけん 無理しない



密回避

人と人混みは避ける



咳エチケット

喉やハンカチでおさえる



検温

体調が悪いと思ったら



休養

無理しない