

1月のほけんだより

令和5年1月13日
三好特別支援学校
保健室

ふゆやす げんき す
冬休み、元気に過ごせましたか？

2023年^{ねん}の干支^{えと}は、^{うさぎ} 兎です。

㊦ きうきワクワク

㊦ いこうの一年^{いちねん}になるように

㊦ あを^い入れていこう！

ことし^し 今年もよろしくお^{ねが}願いします。



こま



しまう^{げん き}さんが 困^{せん}っているよ
元^{とど}気のアドバイスを線^{とど}でつなげて届けよう！



あさ
朝ごはんを
めいてしまうさ

じ かん
時間が
なくて...

あ
カーテンを開けて
たい よう ひかり
太陽の光をあびよう

つつい

た
食べすぎて
しまうさ



ぶん はや
いつもより10分早く
お
起きてみよう



おそ
遅くまで
ね
寝てしまうさ

やす ひ
休みの日は

じ かん き
時間を決めてタイマーを
かけてみるのは、どう？

ゲームを
すると

なが じ かん
長い時間
つづ
続けてしまうさ



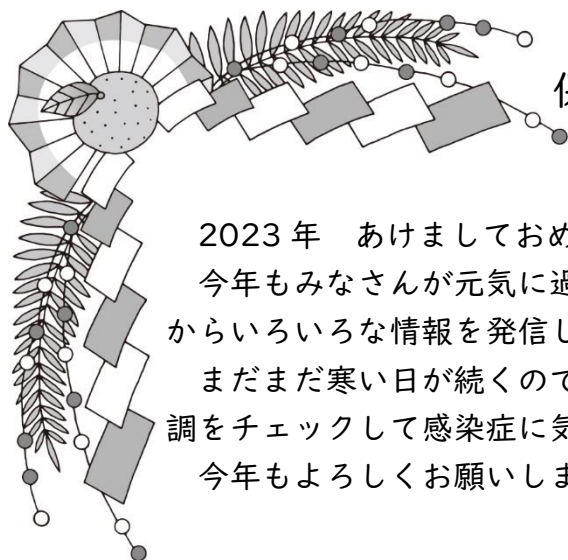
ふ ろ
お風呂で
あたた
ゆっくり温まろう



からだ
体が
ひ
冷えてしまうさ

まい にち さむ
毎日寒くて

ひと ぐち かい
ひと口30回
かんでいるかな？



保護者のみなさんへ...

2023年 あけましておめでとうございます。
今年もみなさんが元気に過ごせますように保健室
からいろいろな情報を発信していきます。
まだまだ寒い日が続くので、お子さんの毎日の体
調をチェックして感染症に気をつけていきましょう。
今年もよろしくお願いします。

きょう たいちよう
今日の体調は？

- ☐ 痛いところはない？
- ☐ 朝ごはんは食べた？
- ☐ 顔色はいい？
- ☐ よく眠れた？
- ☐ うんちは出た？
- ☐ 体温は _____℃



まい あさ
☑ 毎朝チェックしよう！

子どもの発熱 Q & A

Q 体は冷やす？ 温める？



熱の出始めは寒気を感じることが多いので、毛布などで温めて。体がほてって汗をかきだしたら、服を薄手のものに替えるなど調節を。

Q お風呂には入っていい？

体力を消耗するので湯船にはつからず、シャワーで軽く流す程度にしましょう。絞ったタオルで体を拭いてあげるだけでも、サッパリするのでいいですね。

Q 食欲がないときはどうする？

無理に食べさせる必要はありません。ただ、脱水を防ぐため、水分補給はこまめに。冷たすぎる水や一度にたくさん与えるのは避けましょう。

ぐったりしていたり、機嫌が悪かったり、普段と様子が違うようなら、病院の受診も検討を。



気をつけたい

肌トラブル

しもやけ

寒さで血液循環が悪くなり、手指や鼻、耳などがはれる。

予防 ○○○○○○○○○○

手足を濡れたままにしない。靴下や手袋が濡れたときは、交換を。

ひび・あかぎれ

乾燥によって肌の表皮が割れる。ひどくなると出血する場合も。

予防 ○○○○○○

手洗いをするとき
は石けんをよく流し、
水気をしっかりふき取る。



あせも

暖めすぎ、厚着のしすぎなどで蒸れる。冬服の素材も原因に。

予防 ○○○○○○○○○○

汗はこまめにふき取り、肌を清潔に保ちましょう。刺激にも敏感になるので、保湿を忘れずに。

痛みや暑さなど、自分で上手に伝えられない子どもたちのために、少しでも早く気づいてあげたいですね。