

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？

ねん えと うさぎ
2023年の干支は、兔です。

うきうきワクワク

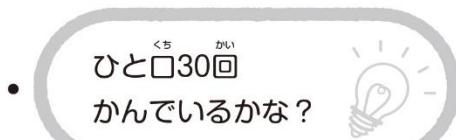
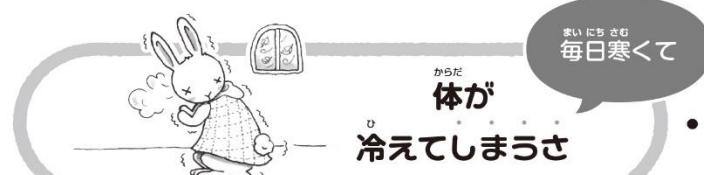
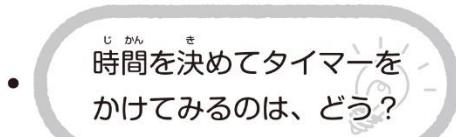
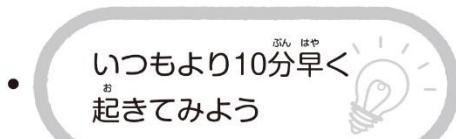
さいこうの一年になるように

あを入れていこう！

ことし ねが
今年もよろしくお願いします。



しまうさんが 困っているよ 元気のアドバイスを線でつなげて届けよう！





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。
今年もみんな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ひします。

きょう たいちょう
今日の体調は？ ☺ ☺ ☺

痛いところはない？

あさ 朝ごはんは食べた？

かお いろ 顔色はいい？

よく眠れた？

うんちは出た？

たい おん 体温は _____ °C



まい あさ 每朝チェックしよう！

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

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。



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。

気をつけたい

肌トラブル

しもやけ

寒さで血液循环が悪くなり、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。