



ほけんだより

令和5年12月18日
三好特別支援学校
保健室

今週末から冬休みです。今年は、暖かい日が長く続き、急に寒くなったり、朝晩の気温差が10度を超えたりして服装に困ることが多くありました。



12月22日は「冬至」です。冬至は、1年で最も日が短い日のこと。この日に湯船にゆずを浮かべた、ゆず湯に入ると風邪をひかずに冬を越せると言われています。実際にゆず湯には血行を促進させたり、体を温めたりする効果があると言われています。ぜひ、ゆず湯に入って元気に冬を乗り越えましょう。

3つの首ってなに？

寒い時に温めると体全体がぽかぽかになる3つの首があります。



カゼに負けない！ あいうえお

あ たためる時は運動で体の中から

い えに帰ったら石けんで手を洗おう

う イルスはこまめな換気で追い出して

え いようバランス心がけた食事大丈夫な体作り

お やすみなさい早めに眠って疲れをとろう

冬 はカゼをひきやすい季節。元気に過ごすために、この「あいうえお」を守って生活してくださいね。来年も元気なみなさんに会えることを楽しみにしています。

子どもの冬の 服装

おすすめはこれ

インナー 編

重ね着であたたかくする意味でも、遊んだ時に体を冷やさないよう汗を吸ってもらう意味でも大事な肌着。冬の肌は乾燥するので、刺激の少ない素材がおすすめです。

上下 編

たくさん動き回るので、裏起毛やボア素材だと暑くなってしまいがち。動きやすいよう厚手すぎず、汗を吸ってくれるのが良いですね。



アウター 編

外遊びの時に意外と汚れるので、洗えるものだと便利。フードは遊具などに引っかかってケガをしやすいので注意が必要です。



体温調節の力が未熟な子どもたちのために、おうちの方も上手な服選びを手伝ってあげてください。

真夜中に 年末年始に 突然の体調不良…そんなときは？

年末年始、医療機関がお休みの日に限って発熱したりケガをしたりする子どもたち。いざというときのために、電話で相談できる連絡先があります。



例

#8000

こども医療でんわ相談

休日・夜間に受診などの判断を迷ったとき、小児科医師・看護師に相談できます。全国统一の短縮番号です。

#7119

救急安心センター事業

急なケガや病気で救急車を呼ぶかどうかの判断に迷ったとき、専門家からアドバイスを受けられます。

※お住いの地域によっても異なりますので、調べておうちでも貼りだしておくのがおすすめです。



来年1月9日(火)、
元気に登校できるように
よい冬休みをお過ごしください。

