

ほけんだより 12月

令和6年12月18日
三好特別支援学校
保健室

ふゆやす 冬休みはクリスマス、おおみそか おおみそか、しょうがつ しょうがつ、たの 楽しいイベントがいっぱいですね。
よふ 夜更かしをしたり、たべ 食べ過ぎたりせずにきそくただ きそくただ、せいかつ せいかつ、こころ 心がかげましょう。



もうすぐ冬休み

げんき す 元気に過ごすための あいことば 合言葉 『ふゆに まけない』

ふ くそうであたたかく
うすぎ 薄着はNG。うすぎ 上手に重ね着を
しまししょう。



け けんこう的な食生活を
たべ 食べすぎに注意して、はらばちがみ 腹八分目
を心がけましょう。

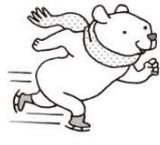


ゆ っくりお風呂に入ろう
シャワーだけで済ませず、ゆ 湯船に
ゆっくりつかりましょう。



な んでもかんでも投稿しない
SNSは使い方を間違えると、おぼ 思わぬトラブルに。

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



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

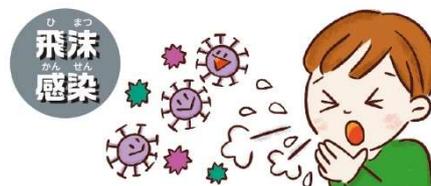


ウイルスはどこから来るの？

かぜ 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
まど 窓を閉め切った部屋の中にはウイルス
がた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。



飛沫感染
かんせん 感染した人がせきなどをしたとき、つば 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。



接触感染
ドアノブなどたくさんの方が使う場所につ
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。

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

けんこう とし こ
健康に年を越して、
しんねん 新年にみんなで元氣な顔で
あ 会いましょう！



【保護者のみなさんへ】

予防策は事前に検討 帰省中の子どもの事故

年末年始は、お子さんを連れて帰省するというご家庭も多いと思います。帰省先や親族宅等では、自宅と異なる家具や製品等を使用していることもあります。好奇心から、ふだんと異なる見慣れないものに興味を示し、触ったり口の中に入れてたりすることもあるかもしれません。保護者の方も、日常と異なる環境では危険性を認識しづらく、事故につながることもあります。



ストーブの上に
手をつけて
やけどした

アレルギーのある
食品を食べて
しまった

親戚の薬や
タバコを誤飲して
しまった

帰省等で自宅以外に滞在する際はお子さんの行動に注意し、危険なものに近づいたり触ったりしないよう、ふだん以上に設備や製品を確認しましょう。



あったかい重ね着のポイント



✓ 肌着を着る

肌に直接当たるので汗をよく吸う素材がオススメ。速乾性があれば体が冷えません。



✓ 外側は風を通さない素材のものを

外の冷たい空気を通さず、中の熱を逃がさないためにも風を通しにくい素材のものにしましょう。



✓ 2~4枚の重ね着を

体から発生した熱が服と服の間の層に溜まり暖かくなるので、着る枚数が少ないと効果が低くなります。たくさん着すぎても脱ぎ着しての調節がしにくくなるので注意しましょう。

本格的な感染症流行の季節となってきました。

本校でも、インフルエンザにかかったとの連絡が少しずつ増えてきています。

1月7日(火)、元気に登校してくる子どもたちの姿を楽しみにしています。

保護者のみなさんも、どうぞご自愛ください。

