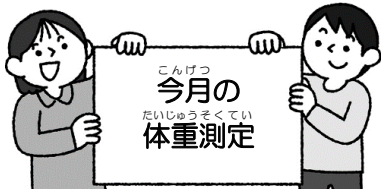


# ほけんだより12月

令和6年11月29日  
 東京都立青鳥特別支援学校  
 校長 高橋 馨  
 担当 遠藤 瑛理香

今年も残り1か月となりました。やり残したことはありませんか。2025年まで1か月あるので、12月のうちに今年やり残したことに取り組んで、新年を迎えられると良いですね。最近保健室には喉の痛みや咳などの咽頭症状での来室が増えています。これからの時期は、インフルエンザや胃腸炎などの感染症が広がりやすくなります。自分が感染症にならないためにも、もし自分が感染症になってしまったときに周りの人にうつさないためにも、感染症予防を意識して過ごしましょう。



日	曜日	学年
3日	火	普2年
4日	水	
5日	木	普1年
9日	月	
10日	火	普3年
12日	木	
13日	金	職1年
16日	月	職2年

## 4つの感染症予防

### 1 手洗い

こまめに手を洗って、手についた汚れを洗い流しましょう。石鹸を使って、爪の先や指と指の間、手首も丁寧に洗いましょう。



### 2 せきエチケット



咳やくしゃみが出そうになったら、ティッシュやハンカチで覆います。急に出てしまったときは、できるだけ手を使わず、服の袖や上着の内側で覆うようにしましょう。

### 3 部屋の換気

部屋を閉め切ったままにすると、菌やウイルスが増えやすくなります。定期的に窓を開けて、空気の入れ替えをしましょう。



### 4 規則正しい生活



夜更かしをしたり、朝ごはんを食べなかったりすると、免疫力が弱まってしまいます。早寝早起きをする、ごはんをしっかり食べるなど、規則正しい生活をして、免疫力を高めましょう。

## 保健室からのお知らせ



### 保健関係の書類及び災害時用預かり薬について（1、2年生）

1、2年生は進級に向けて、保健関係の書類及び災害時用預かり薬の確認と更新を行います。確認期間は以下の通りです。確認期間中は、保健関係の書類を一度御家庭にお返しいただきますので、変更があれば期間内に更新をお願いします。更新方法などの詳細については、保健関係書類と一緒に配布します。確認期間前に受診されるなどの理由で保健関係の書類が早めに必要な場合は、連絡帳でお知らせください（担任→保健室）。

確認期間：2月3日（月）～2月28日（金）

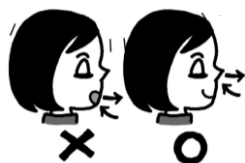
### 健康の記録について（全学年）

学期末に健康の記録をお渡しします。4月からの成長の記録と、視力検査（全学年）・聴力検査（1年生・3年生）・色覚検査（1年生の希望者のみ）の結果が載っています。御確認いただいた後は、各御家庭で保管してください。

## 自分でできる喉の乾燥対策

喉の風邪のような症状での来室だけでなく、乾燥による喉の痛みや咳での来室も見られます。気温が下がり、暖房器具を長時間つけていると室内の空気が乾燥します。乾燥した空気を吸うことで喉も乾燥してしまいます。喉が乾燥すると痛みや咳が出るだけでなく、風邪などの感染症にもかかりやすくなってしまいます。自分でできる喉の乾燥対策は、家でも学校でもできる対策ですので、ぜひ取り組んでみましょう。

くちこきゅう  
口呼吸ではなく、  
はなこきゅう  
鼻呼吸をする。



こまめに水分  
補給をする。



喉の奥まで届く  
ようにガラガラ  
うがいをする。



マスクをする。  
(自分の息で保  
湿されるため)

## 冬休みを健康に過ごすには・・・



少し気持ちが早いですが、もうすぐ冬休みです。冬休みは、楽しいイベントが多く、つい誘惑に負けてしまい、夜更かしをして生活リズムが崩れてしまったことがある人もいないでしょうか。今回の冬休みは、生活リズムを崩さないように普段学校に登校する日の時間の使い方を意識して過ごせると良いですね。運動不足にもなりがちなので、体を動かすことも大切です。冬休みは、イベントも楽しみですが、ゆっくり体を休ませることができる良い機会です。冬休みの間に1年間の疲れをしっかりとりましょう。始業式にみなさんの元気な姿を見ることができたら嬉しいなと思います。一足早いですが、1年間お疲れさまでした。良い年末年始をお過ごしください。

冬休みは誘惑に負けずに過ごしましょう



クリスマス、お正月、  
食べすぎに注意



タバコ、お酒、薬物、  
誘われても断る



夜更かししないで  
規則正しい生活を



だらだら、ごろごろ  
せず、体を動かそう