



宮城県立古川支援学校
保健室
令和6年12月23日



寒い日が続いていますね。温かい格好をして、手洗い・うがいで年末年始も元気に過ごしましょう！

「年越し」といって、今では「大晦日の夜から元旦の夜明けにかけてのこと」というイメージですが、もともとはお正月の準備をすることをいいました。昔は「事始め」といって、12月13日頃から大掃除や餅つきなどのお正月の準備をしていたそうです。みなさんも気持ちよく新年を迎えるために早目に身の回りをきれいにしていきましょう。



12・1月の保健目標

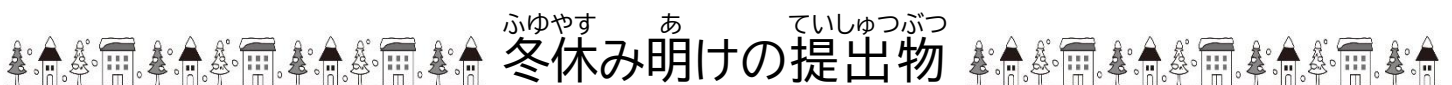
小・中 「うがいや手洗いをしよう」



高等部 「うがいや手洗いの習慣を身につけよう」

1月の保健行事予定

日にち	ぎょうじ 行事	じかん 時間	たいしょうしゃ 対象者
1月9日(木)	身体計測	9:30～	高等部3年生
1月10日(金)	身体計測	9:30～	高等部1・2年生
1月14日(火)	身体計測	9:40～	中学部全員
1月15日(水)	身体計測	9:45～	小学部4・5・6年生
1月17日(金)	身体計測	9:45～	小学部1・2・3年生



冬休み明けの提出物

・冬休みはみがきカレンダー

・追跡調査用紙(対象者のみ)

・がんばり表(対象者のみ)

☆冬休み明けの1月8日(水)に担任へ提出してください。

もうすぐ冬休み
思いっきり

がんばるが楽しむ

のための

合言葉

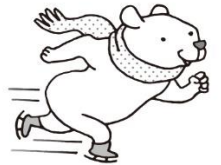
冬休みには、楽しい予定が入っている人もいれば、勉強をがんばる予定の人もいるかもしれませんが。すべての基本となるのは心身の健康です。

ふ くそうであたたかく
薄着はNG。上手に重ね着をしましょう。



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

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



ま ずは早起きから
生活リズムを保つコツは早起き。学校がある日と同じ時間に起きましょう。

け んこう的な食生活を
食べすぎに注意して、腹八分目を心がけましょう。



な んでもかんでも投稿しない
SNSは使い方を間違えると思わぬトラブルに。

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



冬に気をつけたい子どもの感染症

ロタウイルス感染症

特徴 白っぽい下痢便が出る



症状 下痢、嘔吐、発熱など

注意点 排泄物や嘔吐物からも感染する。脱水に要注意

RSウイルス感染症

特徴 呼吸器に感染。小さいお子さんでは肺炎などの危険も



症状 風邪様症状。ひどいせきや喘鳴などが出ること

注意点 基礎疾患を持つお子さんは重症化しやすいので要注意

インフルエンザ

特徴 A型、B型などウイルスの種類で症状が異なる

症状 突然の高熱、悪寒や倦怠感などの全身症状、気道症状など

注意点 感染力が高い。稀にインフルエンザ脳症を起こすことも

