



令和 6年11月25日  
宮城県立石巻支援学校  
保健室

寒い日が続き、季節は一気に冬になりました。12月はクリスマス、冬休みとたくさん楽しいイベントがやりますが、楽しむためには、寒さに負けない体づくりが必要です。寒いと風邪や感染症にかかりやすいので、予防をしっかりとって寒い冬も元気に過ごしましょう。



### 保護者のみなさまへ 体重測定について

いつも保健関係の書類の提出等、御協力ありがとうございます。年度当初、年間9回を予定していた体重測定ですが、1カ月で大幅に体重が増減するお子さんがほとんどいないこと、学級で過ごす時間を増やすために、来年度に向けて、回数の見直しを行います。今年度は、12月と2月の体重測定は実施せず、1月に身長と体重の測定を行いたいと思います。

体重の増減が気になる場合や、健康上の心配がある場合には、個別に対応させていただきますので、担任を通して御連絡をいただければと思います。御理解御協力のほど、よろしくお願いいたします。

### 冬はケガもしやすい?!

#### ポケットに手を入れてしまう

手が冷たいからとポケットに入れたまま動くと、転んだときに手をつくことができず思わぬ大ケガにつながることも。



#### 暖房器具などの使用

暖房器具でのやけども増える時期です。使い捨てカイロや湯たんぽなどを長時間同じ場所に当て続けると、低温やけどの危険も。



### 【11月の保健室の様子】

保健室の掲示物は、体を温める工夫についてです。体を温めるには、どんなアイテム・方法があるかパズルで確認できます。



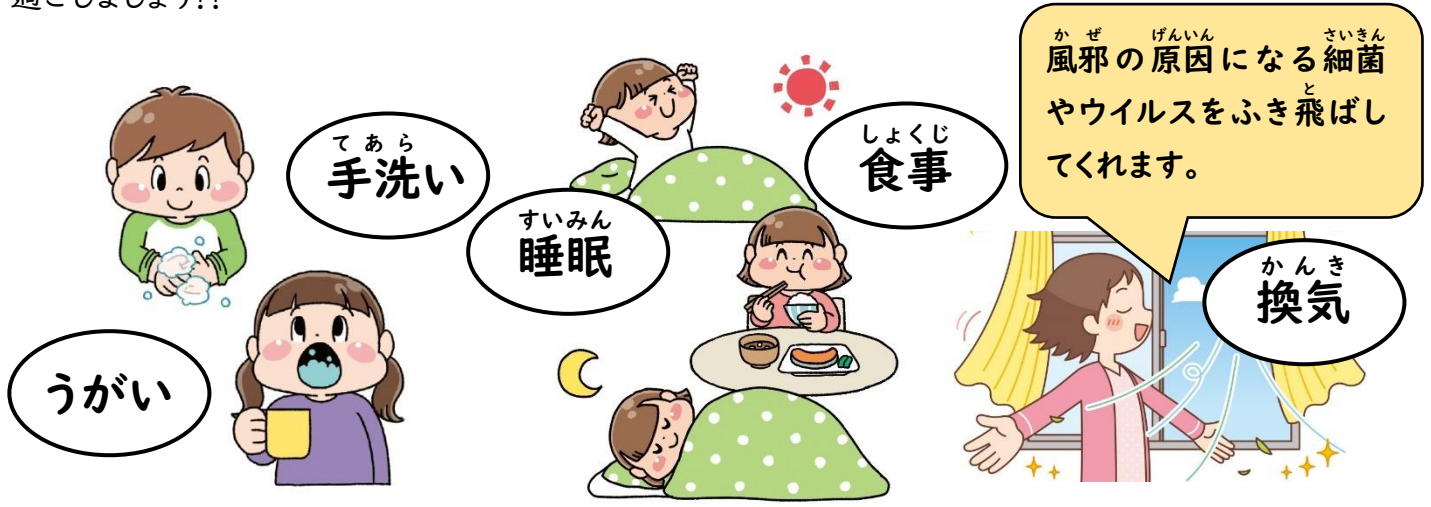
お風呂も体を  
ほかほかにしてくれますね。

みんなで協力して完成しました!

★12月の保健目標

# 「風邪に負けない丈夫なからだをつくろう」

基本的な風邪予防も大切ですが、実は笑うこともからだを丈夫にしてくれます！ぜひ実践して冬も元気に過ごしましょう！！



免疫カアップ！

笑うと、体に侵入したウイルスや細菌をやっつけてくれるナチュラルキラー細胞がパワーアップ！風邪などにかかりにくくなります。

笑って 体も心も元気

自分もみんなも幸せに！

笑うと、脳から幸せホルモンが分泌されてプラス思考に。笑っているあなたを見た周りの人もきっと笑顔になります♪

## 冬のひふトラブル



寒くなり、空気の乾燥による、ひふのかゆみや痛み、指のささくれなどが増えてきます。また、外と室内の気温差が大きくなると、しもやけを引き起こします。

予防には・・・

★外出するときは、手袋・帽子・靴下などの防寒具を着用すると、乾燥としもやけのどちらも防げます。



★手やからだを洗うときは、ゴシゴシ洗わず、泡立てた石けんでやさしく洗いましょう。



★あせや雨、雪でぬれたときは、すぐに拭き取るか、衣類の交換をしましょう。



★手やからだを洗ったら、タオルで水気をとって、保湿クリームを塗りましょう。