

ほけんだより

12月

ふゆやす とう
冬休み号

令和元年12月17日
石巻支援学校 保健室

今年も残りわずかとなりました。冬休みはクリスマスや大掃除、そして、お正月と

大忙しですが規則正しい生活を心掛け、休み明け元気に登校してくださいね。

冬休み明けの保健行事

- 8日(水) 身体測定 (高等部2年男)
- 9日(木) 身体測定 (高等部1年男)
- 10日(金) 身体測定 (高等部女)
- 15日(水) 身体測定 (中学部男女)
- 17日(金) 身体測定 (小学部男女)
- 20日(月) 身体測定 (高等部3年男)

〇歯磨きカレンダーを配付します。



- ・冬休み明けに担任の先生に提出してください。
- ・おやつは時間と量を決めて食べましょう。
(甘いおやつを食べた後は歯磨きをしよう！)
- ・冬休み中に歯の治療を済ませましょう。

どちらにあてはまる？

かぜをひきやすいAさんの毎日

- 夜、おそい時間まで起きている
- 食べ物の好き嫌いが多い
- 手洗いをしない

かぜをひかないBさんの生活

- 早く寝る
- 何でも食べる
- しっかりと手を洗う



冬も健康に過ごすためには、きそく正しい生活をおくることが大切です。みなさんはどちらの生活にあてはまりますか？

気をつけて!! 低温やけど

冬はさまざまな暖房器具を使う機会が増えますが、実はそこに思わぬ落とし穴が! 「適温」と感じていても、長時間あたっていると、やけどと同じ症状になってしまうのです。低温なので熱さや痛みを感じにくく、気づかないうちに重症化することもあります。



- ◎熱源に体を直接あてない
- ◎同じ場所に長時間あてない
- ◎タイマーを使う

などの方法で予防を心がけましょう。

お家の方へ

〇健康のあゆみに10月から12月までの体重測定の結果を記入しました。御覧になりましたら、サインをしていただき、今週中(12月20日まで)に学校に返却してください。