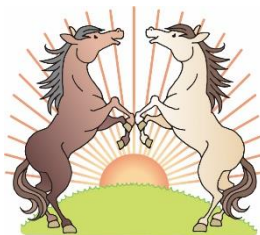


# ほけんだより 1月

宮城県立石巻支援学校  
保健室  
令和8年1月9日  
裏面も御覧ください

あけましておめでとうございます。冬休みが終わり、学校生活も2026年が始まりました。今年は午年です。みなさんの挑戦や頑張りが「午（うま）く」いくように応援しています。今年もどうぞよろしくお願いいたします。



## 身体測定の予定



1月26日(月)	中学部
1月29日(木)	高等部3年男子
1月30日(金)	小学部

2月2日(月)	高等部2年男子
2月3日(火)	高等部1年男子
2月4日(水)	高等部女子



## 【12月の児童生徒の様子】～冬休み前、学部集会、高等部の授業の様子～

### 【小学部】学部集会の「冬の過ごし方」～感染症予防について～

★くしゃみをするときのくらい遠くまで  
ウイルスが飛んで行くでしょうか？

①教室の端から端

②となりのとなりの席

③となりの席



せきやくしゃみでどのくらい遠くまで  
ウイルスはとぶか実験をしました。

せっけんで手洗いをするとウイルス  
をたくさん落とせます。

### 【高等部】保健の授業 ～正しい歯みがきについて～



かがみ じぶん は くち  
鏡で自分の歯と口を  
観察しています。

は ブラシの持ち方を工夫  
して丁寧にみがけました！



# ふゆ 冬のひふトラブル







しもやけ



あかぎれ

ふゆ 冬になると、かんそう 乾燥や さむ 寒さのため、て あか 手が赤くなり かゆくなる「しもやけ」や、ひび割れて ちがで 血が出る「あかぎれ」などになってしまいます。ほけんしつ 保健室にも、ひふのトラブルで らいしつ 来室する ひと 人が増えました。ふゆ 冬のひふトラブルは、ちい 小さな くふう よぼう エ夫で 予防することができます。

そと で 外に出るときは	て あら 手を洗ったら	かんそう 乾燥してきたら	からだ あら 体を洗うときは
 <p><b>てぶくろ 手袋をする</b></p> <p>からだ ひ 体が冷えると、しもやけになりやすいです。てぶくろ 手袋をして つめ 冷たい 空気 から 手を守ろう。</p>	 <p><b>ハンカチでふく</b></p> <p>すいてき 水滴が かわ 乾くとき、はだ の すいぶん 水分も うば 奪われてしまします。ハンカチでやさしく ふ 拭きとろう。</p>	 <p><b>クリームなどをぬる</b></p> <p>ひふのカサカサはかんそう 乾燥のサインです。自分のひふに あ 合った クリームなどで かんそう ふせ 乾燥を防ごう。</p>	 <p><b>やさしく洗う</b></p> <p>ゴシゴシ あら 洗うとひふが きず 傷つき かんそう 乾燥しやすくなります。せっけん をあわだ ててやさしく あら 洗おう。</p>

## すいみん みかた 睡眠を味方にして、ふゆ げんき す 冬も元気に過ごそう！



ふゆ 冬になって ひるま 昼間に ねむけ 眠気を感じる ことが 増えて いませんか？それは、ふゆ 冬の にっしょうじかん 日照時間が 短くなる ことで、たいないどけい 体内時計を 整える 力が 弱まる からです。「3つの寝るコツ」で 夜はぐっすり寝て、ひるま 昼間は ねむけ 眠気をおさえることができます。

そして、まだまだ さむ 寒さが 続く この季節、しっかり寝ることは、かぜや かんせんしょう 感染症の 予防にも つながります。すいみん みかた 睡眠を味方につけて ふゆ げんき す 冬も元気に 過ごしましょう！！



あさ ひ ひかり あ 朝に日の光を浴びる



きゅうじつ おな じかん お 休日でも同じ時間に起きる



にっちゅう からだ うご 日中に体を動かす