



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
はじまりました。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ひいたします。



しんたいそくてい よてい 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～



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 鏡で自分の歯と口をじぶん はくち
かんさつ 觀察しています。



は歯ブラシの持ち方を工夫
くわう
ていねい して丁寧にみがけました！



ふゆ 冬のひふトラブル

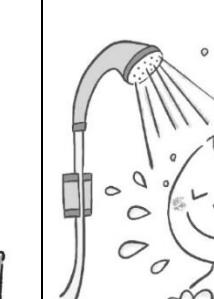


しもやけ



あかぎれ

冬になると、乾燥や寒さのため、手が赤くなりかゆくなる「しもやけ」や、ひび割れて血が出る
「あかぎれ」などになってしまいます。保健室にも、ひふのトラブルで来室する人が増えました。

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>てぶくろ 手袋をする</p> <p>からだひ 体が冷えると、しもや けになりやすいです。</p> <p>てぶくろ 手袋をして冷たい空気 から手を守ろう。</p>	 <p>ハンカチでふく すいてきかわはだ 水滴が乾くとき、肌の すいぶんうば 水分も奪われてしまいま す。ハンカチでやさしく ふ拭きとろう。</p>	 <p>クリームなどを塗る ぬ ひふのカサカサは乾燥の じぶん 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>やさしく洗う あら ゴシゴシ洗うとひふが きずかんそう 傷つき乾燥しやすくな ります。石けんを泡立 ててやさしくあら 洗おう。</p>

すいみん みかた ふゆ げんき す
睡眠を味方にして、冬も元気に過ごそう！



冬になって昼間に眠気を感じることが増えていませんか？それは、冬の日照時間が短くなることで、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、昼間は眠気をおさえることができます。

そして、まだまだ寒さが続くこの季節、しっかり寝ることは、かぜや感染症の予防にもつながります。睡眠を味方につけて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
日に中に体を動かす