

# ほけんだより



栃木県立益子特別支援学校  
2024年12月号

いよいよ、寒さが厳しい季節がやってきました。温かい上着や手袋、マフラーなど、寒さ対策をしている人も多いですね。気温が低く、乾燥するこの時期はウイルスが活発になります。今年はインフルエンザの流行が早まっています。ひとりひとりが感染症対策を行い楽しい冬を過ごしましょう！



## 感染症

# みんなで協力して 流行を防ぎましょう



### 感染症予防の3原則

✓ バランスのとれた食事

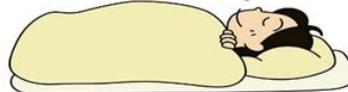


✓ 適度な運動



✓ 予防接種

✓ 十分な睡眠



抵抗力を高める

### 感染経路の遮断



### 感染源の除去



## ふゆやすみ ゆうわくにまけずにすごそう！

楽しい冬休みを！



クリスマス、お正月、食べすぎに注意



タバコ、お酒、薬物、誘われても断る



夜更かししないで規則正しい生活を



だらだら、ごろごろせず、体を動かそう



# しもやけになっていない？

寒い季節は、「しもやけ」に注意しましょう。

「しもやけ」になりやすいのは、冷たい風にさらされる顔や、冷えやすい手足などです。「しもやけ」になると、耳や鼻のあたまで、耳たぶ、手や足の指、かかとが赤くなったり、はれたりします。また、かゆくなったり、ジンジンと熱い感じがしたりすることもあります。さらにひどくなると、水ぶくれができたり、出血したりすることもあります。

どうして、「しもやけ」ができるのか、くわしくは分かっていませんが、寒さや冷たさなどのせいで血液の流れが悪くなってしまうのが原因だと言われています。

「しもやけ」は、予防が大切です。次のことに気をつけましょう。

## 1 寒さを防いで暖かくする

外に出るときは、手ぶくろ、マフラー、マスク、耳当て、帽子などを身につけ、冷たい空気から皮膚を守りましょう。靴用のカイロもおすすめです。



## 2 湿気や汗に注意



手ぶくろや靴下の中で汗をかいたままにすると、かえて体が冷えてしまいます。汗はこまめにふきましょう。

## 3 手洗いの後は、ハンカチやタオルでふく

手を洗った後、皮ふがしめったままの状態が続くと、手や指先が冷えてしまいます。ハンカチやタオルできちんと手をふきましょう。



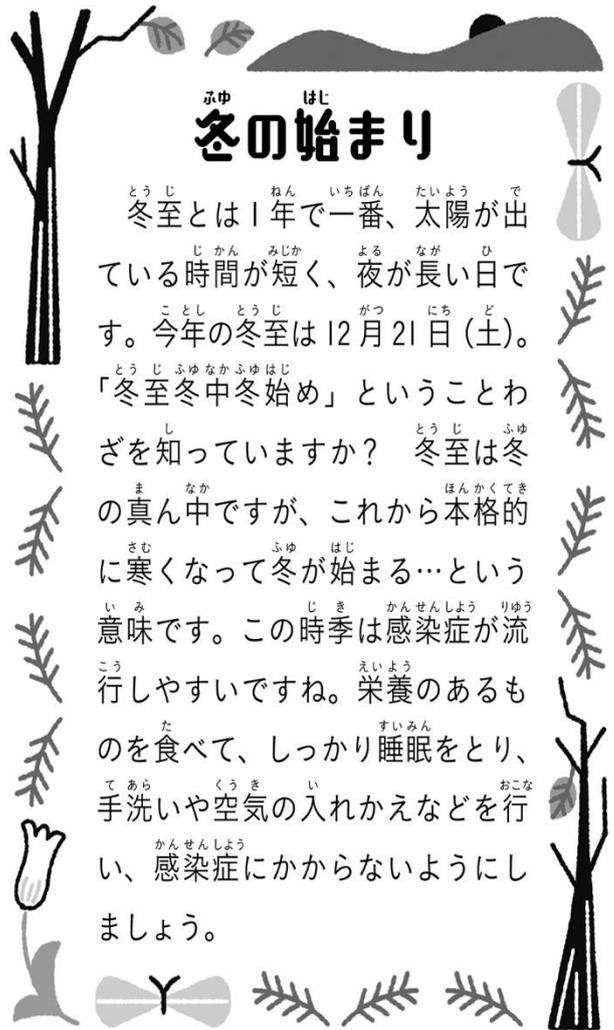
## 4 保湿クリームなどをぬる



しもやけになりやすいところは、皮ふが乾燥しないように、保湿クリームなどをぬりましょう。

# 冬の始まり

冬至とは1年で一番、太陽が出ている時間が短く、夜が長い日です。今年の冬至は12月21日(土)。「冬至冬中冬始め」ということわざを知っていますか？ 冬至は冬の真ん中ですが、これから本格的に寒くなって冬が始まる…という意味です。この時季は感染症が流行しやすいですね。栄養のあるものを食べて、しっかり睡眠をとり、手洗いや空気の入替えなどを行い、感染症にかからないようにしましょう。



☆みなさんにとって今年はどうな1年でしたか？健康的な生活を送っていたでしょうか。年を越す前に振り返りをして、来年の学校生活にぜひ役立ててみてください！！

# 今年の「ふりかえり」



今年1年、元気に過ごせましたか？ 次の項目をチェックしてみてください。

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 早寝早起きを心がけている                  | <input type="checkbox"/> 適度な運動をしている           |
| <input type="checkbox"/> 朝ごはんを食べている                    | <input type="checkbox"/> 自分なりのリラックス法がある       |
| <input type="checkbox"/> 夜はぐっすり眠れている                   | <input type="checkbox"/> 調子の悪いときは早めに休むようにしている |
| <input type="checkbox"/> 歯や口の健康で気になることはない<br>(治療を済ませた) | <input type="checkbox"/> 規則正しい生活をしている         |

の数が多いほど、健康的な生活を送れています。来年も、皆さんのところと体が健康でありますように。保健室から祈っています！