

ほけんだより 12月

令和6年12月18日 埼玉大学教育学部附属特別支援学校 保健室

12月の保健目標

●冬を健康に
過ごそう！

もうすぐ「冬至」です！

12月21日は、一年のうちで最も夜の時間が長い日、「冬至」です。昔の人々は、「冬至」を「死に一番近い日」だと考えており、その厄を払うために、かぼちゃや小豆を食べたり、ゆず湯に入って体を温めたりして、無病息災を祈っていたようです。今でもその風習は続いていますね。寒さを乗り切り、冬休みの間も健康に過ごせるようお願いをこめて「冬至」を迎えましょう。



2024年、子どもたちからたくさんの気づきとパワーをもらった年となりました！保護者の皆様に感謝申し上げます。2025年もよろしくお願いいたします。

冬休みの健康のために注意してほしいこと

※感染症が流行る時期でもあります。手洗いや人ごみを避けるなどの予防も続けてください。



危険な誘惑
タバコやアルコール、薬物など、誘われてもきっぱり断る



夜ふかし
休み中も早寝早起きして規則正しい生活リズムを守ろう



食べすぎ
年末年始は楽しみイベント続き。腹八分目を意識しよう

12月の保健教育「人とのきよりかんを考えよう！」

12月の発育測定前の保健教育は、「距離感」についてお話ししました。右のイラストを見ながら、「×は近すぎていやな気持ちだね」「○の方がはなしやすそう！」とみんなで考えた後、実際にお友達との距離感を確認しました。人によって嫌だと感じる距離感(=パーソナルスペース)が違うことがわかりました。



また、パーソナルスペースの中に入ってきてよい人について考えました。家族、先生、お友達、知らない人… 自分と相手の関係性によって、距離感は変わります。高等部では、「相手の人が女の人か男の人かによって変わる！」という意見も出て、実際の場面を想定しながら、自分事としてとらえている様子が見られ、うれしく思いました。人との距離感を守って、自分も相手も大切にできるといいですね。

おしらせ

ほけんしつからの冬休みのしゅくだいは、「はみがき・けんこうカレンダー」です！
できそうな人はチャレンジしてみましょう！やった人は始業式の日に学校にもってきてください。



こんげつ 今月のまちがいさがし

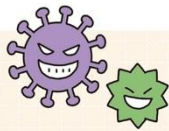
2枚の絵をみて、7つのまちがいをみつけましょう！
こたえは保健室に、はってあります。



ふゆやす かんせんしょう 冬休みも... 感染症にかからない! うつさない!!

寒くなって空気が乾いてくると、ウイルスが活発になり、感染症が広がりやすくなります。特に活発になるのは、次のようなウイルスです。みなさん、知っていますか？

- インフルエンザウイルス
- RSウイルス
- コロナウイルス
- ノロウイルス



こうしたウイルスが体の中に入ってきて病気になると、せきや鼻水が出たり、急に高い熱が出たり、頭やおなかが痛くなったりします。ウイルスは人から人へとうつるので、自分や周りの人がかからないように次のことに気をつけましょう。

- 人が大勢いる場所ではマスクをする
- せきエチケットに注意する
(せきやくしゃみが出そうになったら、ティッシュ・ハンカチ、上着の袖などを使って、口や鼻をおさえる)
- 石けんでいねいに手を洗う
- しっかり栄養をとる
- ぐっすり眠る
- 規則正しい生活をする



保護者の方へ

～インフルエンザ、新型コロナの出席停止期間について～

インフルエンザにかかった場合は発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで、新型コロナウイルス感染症にかかった場合は発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまでは出席停止になります。



インフルエンザの場合 (例: 3日目に解熱した場合、4日目に解熱した場合)

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
3日目に解熱した場合		発熱	発熱	発熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK	
4日目に解熱した場合		発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK

新型コロナの場合 (例: 4日目に症状が軽快した場合、5日目に症状が軽快した場合)

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
4日目に症状が軽快した場合		有症状	有症状	有症状	有症状	症状軽快後1日目	登校OK	
5日目に症状が軽快した場合		有症状	有症状	有症状	有症状	症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK

おしらせ

学校保健委員会「性に関する講演会」の開催が決まりました！

詳細については改めてお手紙を配布いたしますが、ご予約の確認をお願いいたします。

★日時: 令和7年1月30日(木)11:00～13:00(保護者学習プログラム終了後)

★講師: 立正大学 社会福祉学部 教授 児嶋芳郎先生

