



ほけん 12が保健だより

2025.12
甲府支援学校
保健室

こんげつ 今月のひとこと

甲養祭が終わり、寒さが本格的になってきました。もうすぐ冬休みですね。楽しみにしている人も多いのではないのでしょうか。冬休みは、ゆっくり休んだり、新しいことに挑戦したりできる大切な時間です。どんな冬休みにしたいか、考えてみるのもいいですね。

年末は、一年を振り返るよい機会です。できたこと、がんばったこと、うれしかったことを思い出し、てみましょう。来年はどんな一年にしたいですか？楽しく、元気に過ごせる一年になるといいですね。

12がつ 保健目標

冬の健康管理を心がけよう

今年は感染症の流行が早く、学級閉鎖等をする学校も多くなっています。冬は寒さや乾燥などにより、体調を崩しやすい季節です。以下のポイントに注意し、寒い冬を元気に乗り切りましょう。

①手洗い

外から帰ったら、石けんを使って手をよく洗いましょう。



②乾燥対策

加湿器や濡れタオル等を使い、部屋の湿度を保ちましょう。



③食事と睡眠

栄養のある食事と十分な睡眠で、体の抵抗力を高めましょう。



④水分補給

寒いと水分をとるのを忘れがちですが、こまめに水分をとりましょう。



⑤体調の変化に気づいたら

「ちょっとおかしいな」と思ったら、無理をせず、早めに先生や保健室に相談してください。



保健行事予定

- 1日(月) 体重測定 (中)
- 4日(木) 体重測定 (高)
- 5日(金) 体重測定 (小)
- 18日(木) 巡回医療相談

お願い・お知らせ

<災害時内服薬の交換について>

10月にお願した災害時用の内服薬交換ですが、まだ交換がお済みでない方は、早めの対応をお願いいたします。

<感染症流行に伴うお願い>

現在、インフルエンザなどの感染症が流行しています。ご家族がインフルエンザ等、出席停止になる感染症に罹患した場合は、担任へのご連絡をお願いします。いつもお願いしていることではありますが、改めてよろしくお願いいたします。

