



保健だより 12月



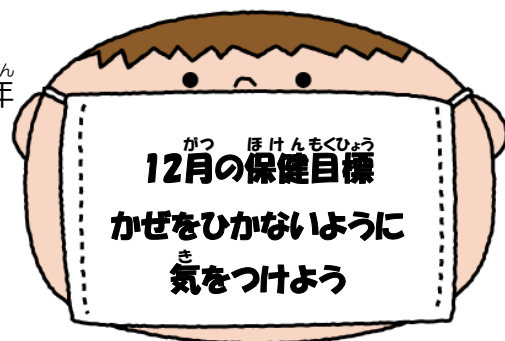
令和4年12月

NO.9

はまなとくべつしえんがっこう ほけんしつ
浜名特別支援学校 保健室

今年も残すところあとわずかです。みなさん、どんな1年
だったでしょうか。今年を振り返りながら、楽しかったこと、
頑張ったことを見付けてみましょう。

新型コロナウイルスの感染者が増えています。また、今年
はインフルエンザとの同時流行も懸念されています。冬
休み中も感染予防対策をしっかりとしながら、元気に過ごしましょう。



インフルエンザの対応が変わります！

《変更点》

インフルエンザ罹患証明書
(医師が記入)



インフルエンザ経過報告書
(保護者が記入)

今冬は、新型コロナウイルスとインフルエンザの同時流行の可能性があり、医療機関の
ひっ迫が懸念されていることから、医療機関等からの罹患証明書の記入、取得は必要あり
ません。詳しくは12月20日配付のおたよりを御確認ください。また、県立学校と市町
村立学校とで、対応が異なる場合があります。

かせをひくと熱が高くなるのはどうして？ 発熱のメカニズム

病気の原因であるウイルスや細菌の多くは、熱に弱い(活動しにくくなる)
という特徴があります。これらに感染すると、体を守る働きとして脳が体温
を上げるように指示を出すのです。また、体温が高くなると体内の白血球も活
発になり、ウイルスや細菌と闘います。

熱が上がってしまったら

- 安静にする
- 寒気があるときは体を温める
- 汗をかいたら水分をたくさんとり
こまめに着替える





ふ ゆ や す

冬休みは〇〇のチャンス！



冬休みはイベントが多い時期なので、楽しみにしている人が多いのではないのでしょうか。時間に余裕があるときこそ、いろいろなことができるチャンスです。

*** 食生活を見直すチャンス！** → 食べ過ぎ注意！腹八分目におやつは量と時間を決めて



イベントが多いと、おいしいものを食べる機会が増え、つい食べ過ぎてしまいます。「もう少しでお腹いっぱい」くらいのところで終わりにしましょう。おやつを食べるときは、食事の前などの時間は避け、食べる分だけ器に入れましょう。お菓子や清涼飲料水をダラダラととり続けると、むし歯の原因にもなります。

*** メディアから離れてみるチャンス！** → 使うときは、時間を決めて

冬休み中は、できるだけメディアから離れて、過ごしてみよう。

スマートフォンやタブレット、ゲーム機などを使うときは、時間を決めて、1時間ごとに10～15分は休憩しましょう。



*** 治療のチャンス！** → 冬休みのうちに治して

健康診断で「治療のお知らせ」をもらったけれど、まだ治療に行っていない人はいませんか。時間のある冬休みに治しておきましょう。



10月に歯科検診を行い、結果のお知らせを配付しました。治療がまだの人は、冬休み中にかかりつけの歯科医を受診し、結果の提出をお願いします。（治療の必要がない人も、結果の確認後、保護者サインをして提出してください。）

*** しっかり睡眠をとるチャンス！** → 休み中もいつもの時間に起きて

学校がある日と同じ時間に、起きるようにしましょう。休みだからと夜遅くまで起きていたり、朝寝坊をしたりすると、生活リズムが乱れてしまいます。生活リズムが乱れると、体調を崩しやすくなります。早く寝てしっかり睡眠をとることで、からだの成長を進めたり、脳やからだを休めたりできます。また、睡眠時間が短いと、成長ホルモンの分泌が減り、脂肪が分解されにくくなり、肥満にもつながります。

