

保健だより 1月



+:+:*+:*+:*+:*+:*+:*+:*+:

天竜特別支援学校保健室

令和7年1月10日

+:+:*+:*+:*+:*+:*+:*+:*+:

ことし
今年のもくひょうは？



2025年^{ねん}がスタートしました。あたら^{あたら}とし^{とし}はじ^{はじ}新しい年の始まりです。今年一年、
べんきよう^{べんきよう}うんどう^{うんどう}など元気に楽しく過^すごしましょう。1月は寒さも厳しく
たいちよう^{たいちよう}くす^{くす}体調を崩^{おお}すことが多くなると思います。マスク着用^{おも}、手洗い^{ちやくよう}、換気^{てあら}に
ちゅうい^{かんき}注意^{かんき}してかぜやインフルエンザにかからないようにしましょう。

◇今年の健康目標を立てましょう！◇

いちねん^{いちねん}けい^{けい}がんたん^{がんたん}一年の計は元旦にあり！今年一年を元気に過ごすためにも目標を立ててみましょう。

まず、いまなに^{いまなに}できているか、なに^{なに}できていないか、自分自身の生活を見直してみることが大切
です。チェックしてみましょう。できていないところを目標^{もくひょう}を立てて取り組んでみるの
もよいでしょう。



- ☐ はやねはやお 早起きをする。 ※チェックしよう！
- ☐ うんどうしゅうかん 運動習慣をつける
- ☐ ちょうしょく 朝食をしっかりと食べる
- ☐ つかときはややす 疲れた時は早めに休む
- ☐ ね ちやくせん 寝る直前まで、スマートフォンやパソコンを見ない

ほけんもくひょう
保健目標 かぜやインフルエンザを予防しよう。

病原体がカラダに侵入する主な感染経路

ひまつかんせん
飛沫感染



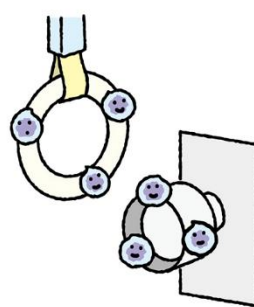
せき^{せき}やくしゃみ^{やくしゃみ}、かいわ^{かいわ}会話
でびようげんたい^{びようげんたい}病原体を出た病原体を吸
い込むこと^{かんせん}で感染。

くきかんせん^{くきかんせん}ひまつかんせん^{ひまつかんせん}
空気感染(飛沫核感染)



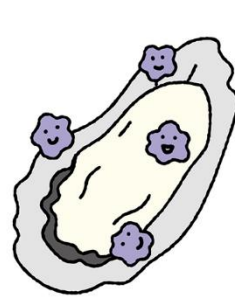
ひまつ^{ひまつ}かんそう^{かんそう}乾燥してくき^{くき}
飛沫が乾燥して空気
ちゆう^{ちゆう}ただよ^{ただよ}びようげんたい^{びようげんたい}中に漂った病原体を
す^すこ^こ吸い込むこと^{かんせん}で感染。

せつしよくかんせん^{せつしよくかんせん}
接触感染



びようげんたい^{びようげんたい}ばしょ^{ばしょ}病原体がついた場所を
さわ^{さわ}て^てかい^{かい}触り、手を介して口や
くち^{くち}鼻などから感染。

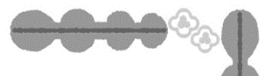
けいこうかんせん^{けいこうかんせん}
経口感染



びようげんたい^{びようげんたい}いんしよく^{いんしよく}病原体がついた飲食
ぶつ^{ぶつ}か^かねつ^{ねつ}物を加熱などせずに
くち^{くち}口にすること^{かんせん}で感染。



1月7日は七草「爪」!?



爪、伸びていない?



1月7日は七草がゆを食べる風習がありますが、「爪切りの日」でもあります。七草の一つである「なずな」をお湯に浮かべたものに指を入れて、その年に初めて爪を切ると、よくないものを寄せつけないといわれている「七草爪」の風習からきています。爪が伸びていると、爪と指の間に汚れが溜まったり、自分や他の人をひっかいて傷つけたりしてしまうことがあります。清潔を保つためやけが予防

のためにも、爪はこまめに切りましょう。

よい睡眠、とれていますか?

次の3つの観点から、あなたの睡眠を見直してみましょう!

量



翌日、眠気を感じる場合は、睡眠時間が足りていません。

個人差はありますが、中高生では8~10時間の確保が推奨されています。

(厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド」より)

質



やっている人は多そうですが、寝る直前までスマホを見るのは睡眠の質を下げる原因になります。量(睡眠時間)が不足することにもつながるので絶対にやめましょう。

リズム



睡眠と覚醒のリズムは体内時計によって調節されています。

このリズムが乱れないよう朝起きたら日の光を浴びる、朝食をきちんと食べるなどして体内時計を整えることが大切です。

保護者の方へ

◇1月に身体測定を実施します。その結果を後日配付しますので御確認ください。

高等部の生徒については「成長の記録」を配付します。確認後、押印をして学校に提出してください。

◇新型コロナウイルスやインフルエンザにかかる人が増加してきています。お子さんの健康状態を把握していただき、発熱や風邪症状がある場合は感染症にかかった可能性があるため病院での受診をお願いします。生徒本人・同居家族が新型コロナウイルスやインフルエンザ陽性と診断された場合は必ず学校に連絡をください。学校に連絡がつかない場合(夜間、土日、祝日)はショートメールにて連絡してください。(内容:学部・学年・氏名・陽性が判明した日時・同居家族の罹患の有無)

ショートメールの電話番号:090-8953-5215