

ほけんだより

12月



令和7年12月1日

茨城県立鹿島特別支援学校

2025年も最後の月となりました。今年は、どんな年になりましたか。やり残したことはないですか。

さて、本校でも11月中旬から、インフルエンザA型の報告が増えてきました。気温がぐっと下がり空気も乾燥して、感染症流行シーズンがやってきました。いつも以上に念入りに感染症対策をお願いします。



今月の保健行事

12月 1日(月)	健康クラブ(小学部)
12月 2日(火)	健康クラブ(中学部)
12月 3日(水)	健康クラブ(高等部)
12月 5日(金)	色覚検査(高1希望者のみ)
12月12日(金)	色覚検査(高1希望者のみ) 予備日
12月15日(火)	健康クラブ(高等部)
12月16日(水)	健康クラブ(小学部)
12月17日(水)	健康クラブ(中学部)



○健康クラブの人は12月も2回身体測定を実施します。
自分の体重を知ること、食事や運動に気を付けて過ごすことができます。冬休み用の体重チェック表を配付しますので、ぜひご活用ください。

今月の目標

「寒さに負けない体をつくろう」

★上手に体を動かそう！

寒くなると、外に出るのが面倒になり、運動不足になりがちです。1日5～10分でもいいので、家の中でストレッチや筋トレなどをすると、体力だけでなく、免疫力もアップしますよ。

また、日光を浴びることで、睡眠のリズムを整えるセロトニンの分泌が促されます。1日30分を目安に、外で散歩やなわとびなどを午前中にするのも、おすすめです。



のどのイガイガ、肌のカサカサ 犯人は暖房!?



寒いと暖房を使う時間が長くなります。暖かくて過ごしやすい一方で、お子さんにせきや肌のかさつきなどが出ていませんか。
犯人は暖房かも。暖房を使うと室内の湿度が下がり、乾燥してのどや肌も乾きやすくなります。なぜなどのウイルスが広がりやすい環境でもあります。

乾燥から守る3つの技

加湿する

例えばぬれタオルをかけるだけでもOK

水分をこまめにとる

温かいお茶や水を少しずつとりましょう

スキンケアをする

化粧水や保湿クリームを使う



「寒さ対策」と「乾燥対策」をセットで考えることが、冬を元気に過ごすコツです。

「健」2025年12月号より抜粋

◆冬休みに向けて

12月24日(水)から冬休みとなります。年の瀬で忙しい時期になりますが、ぜひ定期通院やむし歯の治療をご検討ください。

*歯科受診については、まだむし歯の治療が終わっていない児童生徒へ11月に「歯科検診結果のお知らせ」を配付しています。受診が完了しましたら、「受診報告書」の提出をお願いいたします。

