

お子さんと一緒にお読みください。

ほけんだより 12月

令和5年12月14日
白兔養護学校 保健室



今年も残りわずかとなりました。2学期、元気に過ごすことができましたか。これからの寒い時期は、病気にならないからだ作りが重要です。『早寝・早起き・朝ごはん』を意識して、バランスのとれた食事、十分な睡眠、適度な運動をしていきましょう。

また、手洗い・うがい、必要に応じてマスク着用などの予防対策も大切です。様々な感染症が流行する時期です。新型コロナウイルス感染症も油断できず、体調が悪いと感じたら、決して無理をせず早めに受診をしてください。引き続き感染症予防対策をお願いします。

現在、鳥取県内にインフルエンザ警報が発令されています。インフルエンザは、38℃以上の発熱、頭痛、咽頭痛など全身症状を特徴とします。ここ数年はインフルエンザの流行がなかったので、今年はとてもかかりやすい状況です。『抗体や免疫力が無い・弱い』ことを補うためにも、予防接種は効果的です。

○感染症にかかった場合、必ず学校に連絡してください。

御家族の方がかかった場合も連絡帳等でお知らせいただきますようお願いいたします。

○通学バスや路線バス、列車乗車時、必要に応じてマスクの着用をお願いします。

○出席停止となる感染症にかかった場合は、登校届が必要となります。書類は事前に配布して連絡帳に綴じておりますので、必要時御使用ください。

☆性と生の学習について☆

11月から1月にかけて、助産師さんを講師としてお迎えし、専門的な立場からお話をいただいています。「いのちの尊さ」や「第二次性徴」、思春期における心身の発達や、性と向き合い「自分を大切にすること」や「相手への思いやり」について、小学部上学年・中学部・高等部の児童生徒の実態にあわせて行っています。

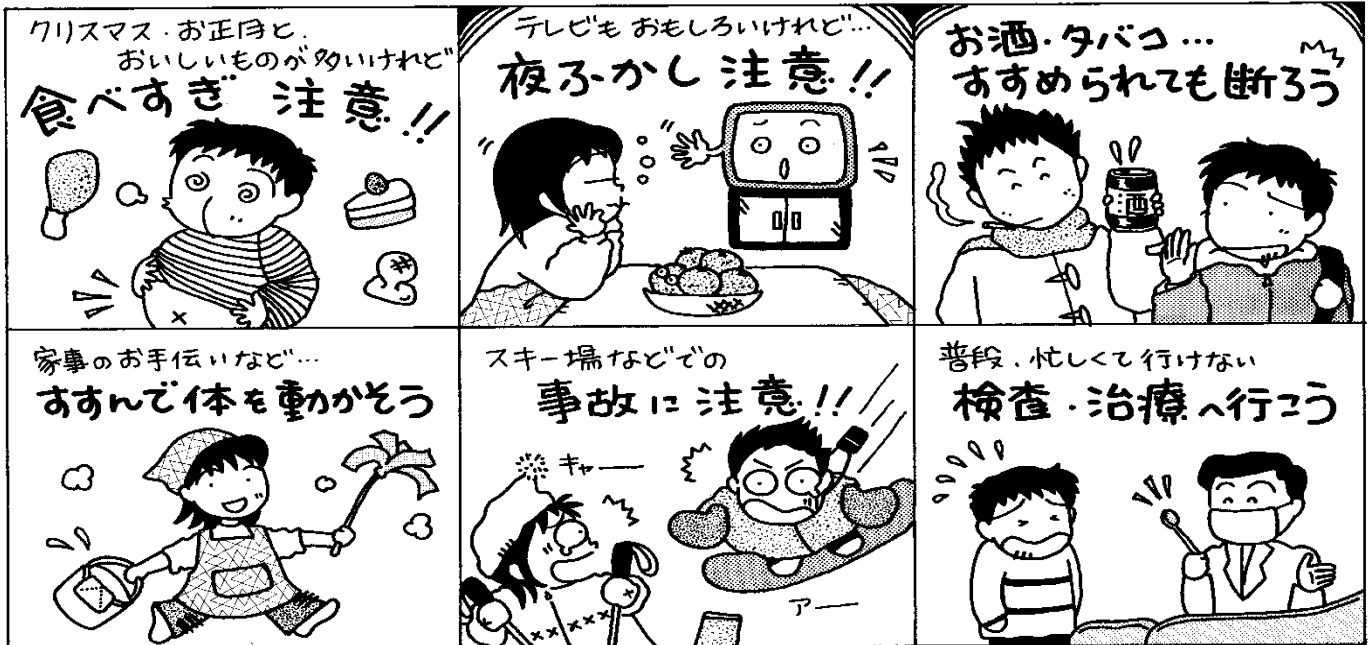
自分に起こる変化であったり卒業後の生活もみすえた内容であったりと児童生徒も真剣に話を聞いています。今後も、各学部や学級での学習や日々の生活の中で繰り返し学習をしていきますので、御家庭でもお子様と『性と生』の話をするよい機会にしてみませんか。御家庭の御協力、よろしくお願いします。

12月22日から1月8日までが 冬休みです！

生活リズムや体重管理に気をつけていきましょう！！

クリスマス・年末年始でごちそうを食べる機会も多くなりますので、**食べすぎには注意**が必要です。また、冬休みは**夜ふかし、朝寝坊で生活リズムが乱れがち**になります。それが「いつも」になっては大変です。**早寝・早起き・家事の手伝い等で健康な1日を過ごしましょう！**

🍷 冬休みの健康生活 🍷



保護者の方へ
御協力よろしくお願いします



★冬休み中には歯みがきカレンダーを配布します。

休み中でも、歯みがきをしましょう。

自宅や学校の歯ブラシの毛先は痛んでませんか。汚れていませんか。

しっかりと歯みがきができるように、3学期に新しい歯ブラシを持たせてください。

★健康診断結果で検査や治療が必要な場合は、受診をしてください。

検査や治療が必要な人には、すでにお知らせしています。早めの受診をお願いします。

★1月は身体測定(身長・体重)を行います。

楽しい行事が盛りだくさんの冬休み……体重増加が気になります。

軽い運動や規則正しい生活を送れるよう、御家族で声をかけて一緒に取り組んでみませんか。