



れいわ ねん がつよう か
令和8年1月8日

ちがさきしえんがっこう ほけんしつ
茅ヶ崎支援学校 保健室

あたら とし はじ ふゆやす からだ やす じかん
新しい年が始まりましたね。冬休みはゆっくり体を休める時間になりましたか？今年もみんなさんが心も体も健康に過ごせるように

ほけんしつ おうえん
に保健室から応援しています。

さて 1月20日は 1年の中で1番寒いといわれる「大寒」です。ゆっくり湯船につかり、衣服や暖房を調整し、暖かく過ごしましょう。



◎ 1月の 保健行事 ◎

日にち	対象	時間	内容
このかきん 9日(金)	A小		
にちか 13日(火)	A中、A高		たいじゅうそくてい 体重測定
かすい 14日(水)	B高1、2年	こぜん 午前	・ しんちょうそくてい 身長測定
にちきん 16日(金)	B高3年		
にちげつ 19日(月)	B小		(B部門のみ)
はつかか 20日(火)	B中		
にちもく 15日(木)	B高	こぜん 午前	マラソン前内科検診
にちきん 23日(金)	ほごしゃ 保護者	10:00～	しかこうえんかい 歯科講演会



◎ 歯科講演会 まだまだ参加者募集しています ◎

1月23日(金)10時～11時頃まで 2階会議室にて本校歯科校医、松井先生による講演会を開催します。演題は「子どもの『食べる』を想像してみよう～食事中の顔、手、しぐさをよく見ながら～」です。

12月に申し込みをしめきましたが、まだ席に余裕があります。また講演会終了後、1人10分程度の歯科相談も実施予定です。「受診したほうがいいのか迷っている」「歯科受診が難しい…」など歯科に関する相談ができます。(5名程度まで。) 講演会とあわせて皆様ふるってご参加ください。



..... きりとり

A・B 小・中・高 年組 (児童生徒) 氏名

歯科講演会・歯科相談に 参加を申し込みます

* 1月16日しめきり

歯科講演会 歯科相談 (内容:)

提出先 担任→保健室

◎ 1月の保健目標 ◎

よぼう 「かぜ・インフルエンザを予防しよう！」

ことし 今年のインフルエンザの流行は早く、学校でも 11月に一部のクラスで学級閉鎖を行いました。ぜんこくで 全国的に変異株の流行だったようですが、一度かかっても、シーズン中に 2回目にかかることがありますので、基本的な感染対策を続けましょう。

かんき 換気



たいかく 対角にある窓を 2 か所
いじょう あ 以上開けたり、換気扇を
つけましょう。

マスク・咳エチケット



くしゃみや咳をする時はティッシュ・ハンカチで口をおおいましょう。マスク着用もおすすめです

てあら 手洗い



ハンドソープをつけてから 15秒以上手をこすり合わせてから水で流しましょう。

◎ 保健調査票の確認は 2月の個別面談で ◎

例年、年度末に一度、ご家庭に返却していた「保健調査票」ですが、紛失等を防ぐため、今年度から2月の個別面談時に変更がないかを確認いただきます。薬の変更がある方は、お薬手帳のコピーや薬の説明書等をお持ちください。



◎ 食物アレルギー・坐薬あずかりの継続確認中です ◎

食物アレルギー(エピペン対応や給食対応等)がある方、坐薬等を学校にあずけている方は毎年主治医への確認をお願いしています。12月にそれぞれ対象の方へ書類を返却しました。受診日等の関係で提出が遅れる場合はご連絡ください。安全な学校生活が送れるよう、ご協力をお願いします。



くち 口の周りの赤いカサカサ 「なめまわし皮膚炎」 かも

ふゆば 冬場は乾燥した唇を湿らせようとして、子どもたちがつい舐めがちです。あまり多く繰り返すとこれが肌トラブルにつながることがあります。

くちびるひふまもひしまくなと だえきじょうはつさいすいぶん 唇や皮膚を守る皮脂膜が舐め取られるうえ、唾液が蒸発する際に水分を奪うため、かえって乾燥が進んでしまいます。加えて、舐めるという物理的刺激で口の周りの皮膚が荒れてしまうのです。

ご家庭でできるケア

保湿剤をこまめに塗布する

舐め取られないように、寝る前や寝ている間に塗るのがおすすめです。

刺激のある食べ物は避けて

柑橘類や塩分が多いものは刺激になり、炎症が悪化する恐れがあります。

水分補給をする

水分不足が乾燥を招きます。こまめに水分を摂らせるようにしましょう。

