



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

あたう とし はじ ふうやす からだ やす しかん
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？今年もみなさんが心も 体 も健康に過ごせるよう
に保健室から応援しています。

が がつ は つ か ねん
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。



が がつ ほけんぎょうじ
◎ 1月の 保健行事 ◎

ひ 日にち	たいしやう 対象	じ かん 時間	ないよう 内容
このか きん 9日(金)	A 小	ごぜん 午前	たいじゅうそくてい 体重測定 ・ しんちやうそくてい 身長測定 (B部門のみ)
にち か 13日(火)	A 中、A 高		
か すい 14日(水)	B 高1、2年		
にち きん 16日(金)	B 高3年		
にち げつ 19日(月)	B 小		
は がつ か か 20日(火)	B 中	ごぜん 午前	まえない けんしん マラソン 前内科検診
にち もく 15日(木)	B 高		
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



しか こうえんかい さんかしゃぼしやう
◎ 歯科講演会 まだまだ参加者募集しています ◎

が がつ にち きん じ じ ころ かい かい ぎしつ ほんこう しか こうい まつ いせんせい こうえんかい かいさい
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～食事の顔、手、しぐさをよく見ながら～」です。

が がつ もう こ せき よゆう こうえんかいしゅうりようご ひとり ばんていど
12月に申し込みをしめきりしましたが、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

しか こうえんかい しか そうだん さんか もう こ
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

☐ しか こうえんかい 歯科講演会 ☐ しか そうだん 歯科相談 (内容:)

提出先 担任→保健室

がっ ほけんもくひょう
◎ 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。
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回目にかかってしまうこ
ともありますので、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。

せき
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
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。

ほけんちょうさひょう かくにん がっ こべつめんだん
◎ 保健調査票の確認は2月の個別面談で ◎

れいねん 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。

ご協力をお願いします



しょくもつ ざやく けいぞくかくにんちゅう
◎ 食物アレルギー・坐薬あずかりの継続確認中です ◎

しょくもつ 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 まわ あか ひ ふ えん
口の周りの赤いカサカサ「なめまわし皮膚炎」かも

ふゆ 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場合があります。



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

ほしつざい
保湿剤を

こまめに塗布する

な と 舐め取られないように、
ね まえ 寝る前や寝ている間に
ぬ 塗るのがおすすめです。

しげき
刺激のある

食べ物は避けて

かんきつ 柑橘類や塩分が多いもの
えんぶん おお
は刺激になり、炎症が悪
化する恐れがあります。

すいぶん ほきゅう
水分補給をする

すいぶん 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。

