

ほけんだより

ふゆやす とう
冬休み号

渋川特別支援学校保健室
令和6年度12月13日

2学期もあと1週間で終わります。どんな2学期でしたか？
 毎日元気に登校できた、はるな祭をがんばった、いろいろな行事ができてよかったなど、たくさんの
 がんばったことや楽しかったことがあったと思います。これもみなさんがおうちの人や先生たちと協力
 して健康管理をがんばったおかげです。がんばった自分をほめてあげましょう。
 さて、もうすぐ冬休みが始まります。いつもどおり、早寝早起き、規則正しい生活を心がけ、元気に
 2025年を迎えましょう。



保護者のみなさまへ

冬休み明けに全員②を、該当者のみ⑤を担任へ提出してください。

	用紙	内容
全 員	① ほけんだより冬休み号	◆冬休みの健康について
	② 歯みがきカレンダー	◆冬休み中も「食べたらみがく」を目標にがんばってみましよう。
	③ 与薬指示依頼書  記入例 名前 月日 (昼)	◆風邪や皮膚トラブルで臨時薬を持ってくる人が多いので3学期用に1枚配付します。 (用紙は学校のホームページからもダウンロードできます。) ※ <u>新しく薬を飲むときは、薬と一緒に、必ず与薬指示依頼書と、お薬の説明書の提出をお願いします。</u>
	④ 1月の検温表	◆冬休み中も、検温をして体調のチェックをお願いします。特にインフルエンザは、突然体温が高くなりやすいので、検温をして確認してください。
	⑤ 乗り乗り体重チェック 	◆ピンク色の紙です。学校医の指導のもと、12月の身体測定の結果、肥満度20%以上(軽度肥満)の人に配付します。 冬休みはイベントも多く、体重が増加しやすいので注意しましょう。決まった時間の体重測定のほかにも、散歩や軽い運動、ストレッチなども取り入れてみてください。

ふゆやす けんこう す 冬休みを健康に過ごそう

ふ だんいそがしくて
行けない検査・治
療に行こう



ゆ うがたは交通安全
に気をつけよう



や すみでも生活リズ
ムをくずさないよ
うにしよう



す すんで体を
動かそう



み んなで過ごす時間
を大切にしよう



ふゆやす たの
冬休みは楽しいことがたく
さんあります。食べすぎや夜
ふかしなどして体調をくず
さないようにしましょう。



家族で“もっと”おしゃべりタイム



さいきん かぞく
最近、家族でおしゃべりしていますか？ べんきょう なら こと いそが
勉強や習い事で忙しい
し、ゲームをしたり動画を見たりする時間も欲しいし、「家族とわ
ざわざおしゃべりする時間なんてないよ〜」と思うかもしれません。
でも、ほんとう
本当にそれでいいのかな？

なに むずか はなし ひつよう
何も、難しい話をする必要はありません。今日、学校であったこと、
クラスで流行っている遊びなど、ゆうしょく
夕食のときに話すだけでもOK。
ぎやく かぞく はなし き
逆に、家族の話聞いてあげるのもアリです。家族の会話は「大切
に思っているよ」とお互いに伝え合うことにつながります。

ハンドクリームやリップクリームなど身体をケアするものについて

感染症対策でアルコールの使用による手荒れや、乾燥による皮膚のカサカサ、唇の荒れなどで市販のハンドクリームやリップクリームなど、体をケアするものを使用したい場合は、必ず担任にご相談ください。担任が教室で管理します。その場合、以下の点にご注意ください。（与薬指示依頼書は必要ありません。）

- ① においの強いハンドクリームは、においが苦手な人もいますので避けてください。
- ② 色付きのリップクリームは持ってこないでください。
- ③ 制汗剤などはスプレータイプではなくシートにしてください。（周りの人が体調不良を起こすことがあります。）
- ④ 寄宿舎を利用している人は、学校用と寄宿舎用を準備してください。