

ほけんだより 12月

郡上特別支援学校 保健室
令和6年12月17日
文責：池田麻美

12月の保健目標

自分の健康管理を
見直そう



今年も残すところあと少し。この一年、みなさんの心と体の調子はどうでしたか？楽しかったこと、頑張ったことはどんなことがありましたか？やり残したことはありませんか？ぜひこの時期に一年を振り返り、2025年に向けて自分を見つめ直してみてくださいね。

みなさんが楽しみにしている冬休みもすぐそこです。県内でインフルエンザなど感染症が流行しています。体調に気をつけて、充実した冬休みを過ごしてください。

もうすぐ冬休み

がんばる♪楽しむための

もうすぐ冬休みですね。楽しい予定が入っている人もいれば、勉強や運動を頑張る予定の人かもしれません。すべての基本となるのは心と体の健康です。

あいことば

ふ くそうであたたかく

上手に重ね着を
しましょう。



ゆ っくりお風呂に入ろう

湯ぶねにつかって
温まろう。



ふゆに
まけない

ま ずは早起きから

生活リズムを保つコツは、
「早起き」です。学校がある日と
同じ時間に起きましょう。



に っちゅうは外で運動しよう

散歩や筋トレなど、
適度に体を動かそう。



け んこう的な食生活を

食べすぎに注意をし、
バランスの良い食事をとろう。



な んでもかんでも投稿しない

SNSは、使い方を間違えると
トラブルになることもあります。



い つも手洗い忘れずに

手洗いは感染症予防の基本。
石けんでいねいに洗いましょう。



冬の環境衛生検査を行いました!

<那比校舎>



<大和校舎>



学校薬剤師の石原先生による環境衛生検査を行いました。改善するとよいことや、続けるとよいことなどアドバイスをいただきました。

暖房を使用するようになり、空気も乾燥しやすくなってきました。加湿をし、換気を心がけましょう。



歯科指導の様子



高等部1年生にて、カラーテストを含めた歯科指導を実施しました。汚れが残しやすい部分を確認し、どのように歯ブラシを動かしたら良いかを考えました。むし歯だけでなく、歯肉炎などにもなりやすい年齢です。毎日の丁寧な歯みがきで予防をくださいね。

12~2月にかけて各校舎で歯科指導に取り組みます。当日の様子については、記録用紙にてお知らせをします。家での歯みがきの参考にしてください。



保健室からのお知らせ

お預かりしている坐薬や薬について

冬休み前にご家庭に返却します。個数や使用期限等をご確認いただき、冬休み明けに再度ご提出ください。普段服用している薬の変更等ありましたら、その都度ご連絡ください。

健康カードの配付について

身体測定の結果等を記載し、配付します。ご確認後に裏面のサイン欄に記入をしていただき、返却をお願いします。気になることや体調等について学校へ伝えたいことがある場合は、「保護者の方から」の欄にご記入ください。

受診のお知らせについて

健康診断で所見のあった場合は、個々に受診のお知らせをお渡ししています。まだ医療機関を受診していない場合は、冬休みを利用して受診しましょう。受診後は学校に用紙を提出してください。

