



保健だより 12月



今年も残すところあとわずかとなりました。皆さんの心と体の調子はどうだったでしょうか。新しい1年に向けて、今年1年を振り返ってみてください。また、冬休みを楽しく過ごせるように引き続き手洗い、換気、咳エチケットなどで感染症予防に努めましょう。

12月の保健行事

5日(金) AM

療育相談：希望者のみ

冬休みを元気に過ごしましょう

もうすぐ冬休み。クリスマスやお正月などの楽しい行事がたくさんありますが、けがや病気がないように過ごしましょう。

規則正しい生活をしましょう

休みだからと夜更かしや好きな食事をするのではなく、普段と同じように早寝早起き、バランスの良い食事を心がけましょう。

感染症予防をする

食事の前やトイレの後、外出後などこまめに手洗いをしましょう。また、1時間に1回は窓を開けて空気の入れ替えをしましょう

食べ過ぎに注意しましょう

ケーキやお餅など美味しいものをたくさん食べ過ぎてしまうとなかの調子が悪くなったり体重が増えてしまいます。食べ過ぎに注意しましょう。

外で体を動かしましょう

寒いからと部屋の中にいるのではなく、良い天気の日には外に出て体を動かしましょう。

進んでお手伝いをしましょう

食事の準備や掃除など自分でできることを見つけて積極的にお手伝いをしましょう。

療育相談のお知らせ

本校では、毎月1回、精神科校医 熊代新先生（福島県の針ヶ丘病院勤務）による療育相談日を設けています。お子様の発達に関することや、服薬のこと、日常生活の中で困っていること等に対して、相談を受けながら医師の立場から見立てや助言をお伝えできる機会です。（主治医とは見立てや、助言内容が異なる場合もありますが、医師の一つの意見としてお伝えしています。）1月の療育相談日は23日（金）です。相談を希望される方は、下記の申込票を12月19日（金）までに御提出ください。

きりとり

〈 令和8年1月23日(金) 療育相談 申込票 〉

(小・中・高) _____ 年 _____ 組

児童・生徒氏名 _____

保護者・担当者氏名 _____

ご希望の相談時間 ①10:30～ ②11:00～ ③11:30～ ④12:00～

第1希望 _____ 第2希望 _____ 第3希望 _____

家庭・寮 → 担任 → 保健室

「感染性胃腸炎」とは、「ノロウイルス」や「ロタウイルス」などが引き起こす胃腸炎のことです。ノロウイルスは、人から人へ感染したり、食品を介して食中毒を起こしたりします。これからが感染時期のピークですので、十分に気を付けましょう。

	ノロウイルス	ロタウイルス
主な症状	● 下痢、嘔吐、吐気、腹痛など ● 発熱や脱水症状を起こすことあり	● 下痢、嘔吐、発熱など ● 白色で水様の下痢便が特徴
感染経路	● 汚染された水や貝を介した感染 ● 吐物などによって生じたウイルスを含む水滴などを吸い込む飛まつ感染	● 糞口感染が主要ルート ● 飛まつ感染もあり
潜伏期間	1日～2日程度	1日～2日程度
流行時期	● 1年を通して発生 ピーク時期は12月頃	● 冬季に発生 ピーク時期は2～3月頃
感染予防策	☆石けんと流水での手洗い ☆吐物、糞便などは次亜塩素酸ナトリウムを使用し適切に処理	



【今月の保健室】気が付けば、もう年末ですね。新学期から猛暑の夏が過ぎ、寒さが深まる時期。これまでの疲れが体調不良となって現れやすくなります。保健室でも疲れた様子で来室するお子さんが増えています。そこで今回は「休養学」のお話です。

知っていますか？「攻めの休養」

突然ですが、皆さんはちゃんと「休養」をとっていますか。休養には、「守りの休養」と「攻めの休養」があります。「休むこと＝寝ること、何もしないで過ごすこと」だけではありません。「攻めの休養」とは、積極的に気分や気力を回復させてくれる「心の元気UP活動」のことで、守りと攻め、二つの休養を十分に確保する必要があるとされています。心のエネルギーを充電するためのポイントは、以下の通り。

(1) 日常と離れた活動であること

休日に、スキーやキャンプに行く、食べ歩きや鉄道で小旅行に行く、推し活など日常と全く関係のない活動をする心と体が元気になります。

(2) 心身ともにリラックスできること

音楽や美術鑑賞、ストレッチやヨガ、ペットとのふれあい、散歩など、穏やかな気持ちで過ごす心と体がほぐれます。

(3) 上達を楽しむ、視野が広がる活動であること

スポーツ、楽器演奏、絵を描く、読書、料理、土いじりなど、少しずつ自分が成長している実感を得られることが大切です。

(4) 時間の過ごし方を自分で決める

いくつかの選択肢の中から、自分で選ぶことで、休養の効果が高まります。



ただし、これらを「しなければならない」と思うと、気持ちがたつらくなりますので一日の終わりや休日の一部で、無理せず、自分のペースで楽しめたらいいですね。「最近、疲れてるな～」と思う人は、是非試してみてください。