

ほけんだより



令和8年1月8日
東京都立矢口特別支援学校長
阿出川 千賀子

がつ ほけんもくひょう
1月の保健目標

かぜ ま からだ
風邪に負けない身体をつくろう



新年がスタートしました。今年もどうぞよろしくお願いいたします。

1月の保健目標は、『風邪に負けない身体をつくろう』です。今季はインフルエンザの流行が早かったですが、これからも注意が必要です。年末年始で生活リズムが崩れた人は、少しずつ整えていきましょう。疲れたときは無理をせず、早めの対処で休むことも身体の調子を整えるために必要です。新年のスタートダッシュで勢いを出しすぎて体調を崩してしまわないよう、徐々に慣らし、元気に過ごしていきましょう。

自分にできる感染症対策をしっかりと続けよう



外から帰ったら石けんで手洗い。部屋の換気もしよう。

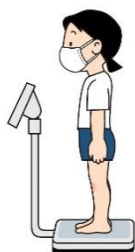


感染症の流行時にはマスクをして、人混みは避ける。



栄養や睡眠をしっかりとって体力をつけるのも大事。

1月の保健行事



9日(金)	身体測定	中学部 1・3年生
13日(火)	身長測定	中学部 2年生
14日(水)	リハビリ相談	該当者①
15日(木)	身体測定	小学部 1・2・3年生
16日(金)	身体測定	小学部 4・5・6年生
19日(月)	健康相談	希望者(※)



※本校、学校医（精神科）による健康相談です。御希望の方は連絡帳等で保健室へお知らせください。

＊＊新しい養護教諭の先生の御紹介＊＊

高瀬養護教諭が今月から産休に入りました。
産休代替として、「志賀 千夏（しが ちなつ）」養護教諭が着任しました。
みなさんどうぞよろしくお願いいたします。

からだの声に耳を傾けて

からだの声に耳を傾けていますか？ 実は、私たちのからだは「疲れているよ」「休みたい」というメッセージを出しています。たとえば、こんなことはありませんか？

- 目が痛い、頭痛がする→スマホやパソコンの使いすぎかも!?
- おなかが痛い、下痢をしている→冷たい飲み物を飲んだり、薄着したりして体を冷やしていない？
- 朝からなんとなくだるく、疲れている→夜更かししていない？睡眠時間が足りないのかも!?

からだからのSOSに敏感でいることが、自分の健康を守ることにつながります。体からの声に耳を傾けて、元気に活動しましょう。



＊＊鼻を上手にかみましよう＊＊

鼻に刺激が加わると、鼻汁がつくり出されます。寒さ、乾燥等の刺激が多くなる今の季節は、鼻水が出ることも多くなってきていることと思います。この先には、花粉症も待っています。鼻水はすすってしまうと、中耳炎や副鼻腔炎になる恐れがあります。特に子供は大人に比べ、鼻と耳をつなぐ耳管が短く、中耳炎になりやすいため、鼻をかんで外に出せることはとても大切です。



鼻のかみ方のポイント

1. 片方ずつ
2. ゆっくりと
3. やさしく

勢いよく、1回で鼻水を出し切ろうとすると、耳に負担がかかってしまいます。数回に分けて優しく鼻息を出せるとよいです。

鼻のかみ方は技術が必要ですが、スモールステップで鼻をかむ工程を少しずつ身に付けていけるとよいですね。いきなり全てできるようになることは難しいため、一つずつクリアしていきましょう。

鼻のかみ方練習（例）

ステップ1：大人が細く切ったティッシュを鼻の前に垂らし、両方の鼻息で「フン」と動かすところを子供に見せる。

ステップ2：子供に同じことをやってもらう。

ステップ3：大人がティッシュを鼻の前に垂らし、口を閉じて片方の鼻の穴を軽く押さえ、反対の鼻息で「フン」と動かして見せる。

ステップ4：子供に同じことをやってもらう。



※練習は鼻水が出ていない、元気なときに行うことがポイントです。鼻が詰まっているときに行うと、鼻息が通る感覚がわかりにくいからです。普段の遊びの一つとして楽しみながらできるとよいです。