

# ほけんだより 12月

くわな特別支援学校  
保健室

12月に入り、2学期も残り3週間ほどとなりました。寒さもだんだん厳しくなってきましたね。今年是全国的に、例年よりも早いインフルエンザの流行がみられ、校内でも感染者が出ています。引き続き、手洗いや換気などの感染症対策を心がけ、寒い冬も元気に過ごしましょう！

## 「換気」をして、心も体もさわやかに！



換気をしないと・・・

頭痛や吐き気の  
原因になる



換気をしないと、空気中の二酸化炭素が増え、頭痛や吐き気を引き起こす原因になります。

ウイルスが増え、  
感染しやすくなる



せきやくしゃみなどから出されたウイルスが室内にとどまり、感染症にかかりやすくなってしまいます。

空気がこもり、  
いやなおいがする

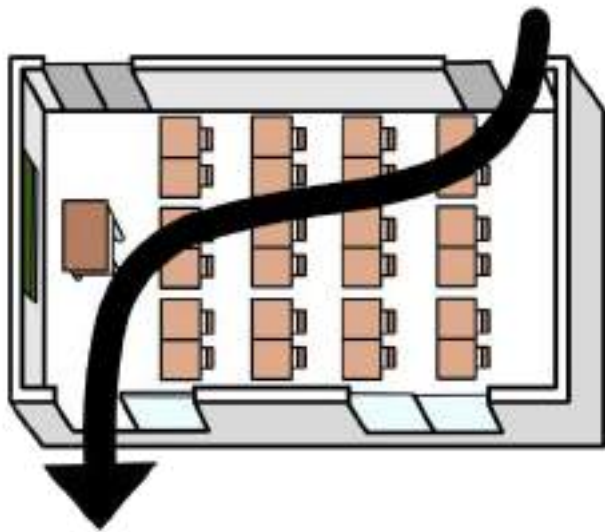


汗や食べ物のにおいがこもり、気分が悪くなったり、集中できなくなったりすることがあります。

ほこりなどがアレルギーの原因になる



窓を閉め切るとカビやダニが増えやすくなり、アレルギーの症状（くしゃみや鼻水、目のかゆみなど）が出やすくなります。



## 換気のポイント



- ✓ 空気の「入口」と「出口」ができるように、2つ以上の窓（ドア）を開けましょう。
- ✓ 部屋の対角線の窓（ドア）を開けると、空気の通り道ができて効果的です。
- ✓ 全開にしなくても大丈夫！できるだけ、常時10～20cm程度を目安に、窓を開けましょう。上の小窓を開けるなどの工夫をするのも◎

## カイロは正しく使おう

カイロを正しく使えていない人は誰でしょうか？ 全員見つけましょう。



## カイロを使う時には…

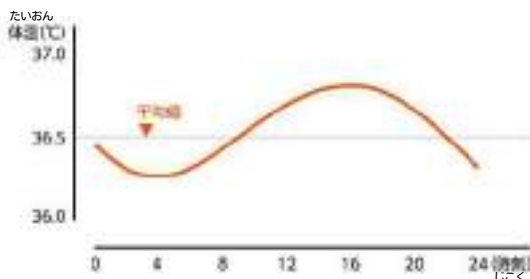
- ★直接肌に貼らない
- ★寝ている時に使わない
- 体温より少し高め（44～50℃）のものに長時間ふれ続けることで起きる「低温やけど」のおそれがあります。

こたえ：Aさん、Cさん

# 体温について知ろう！



## 1. 体温のしくみ



## 体温は1日のなかで変動している！

人には朝・昼・夜と、24時間単位の体温リズム（概日リズム）があり、一般的に朝が最も低く、夕方にかけて徐々に上がって行き、夜にかけて徐々にまた下がっていきます。

※1日の体温の差は個人差がありますがほぼ1℃以内です。

## 2. 正しい体温の測り方



わきのくぼんだ部分に体温計の先を当て、ななめ下から上に押し上げるようにしましょう。

### ポイント

- ◎ 運動した直後や食後の測定を避ける（体温が変動しやすいため）
- ◎ 汗をふきとってから測る
- ◎ しっかりとわきを閉じる
- ◎ 体温計が動いたり、あてている位置がずれたりしないよう気をつける

## 3. 「低体温」とは

一般的に、体温が35℃台の場合を「低体温」といいます。睡眠不足や疲れ、朝ごはんを食べない、運動不足などが原因で「低体温」になることがあります。

### 「低体温」になると・・・

- ・頭痛やだるさを感じやすい
- ・免疫力が落ちて、病気にかかりやすい
- ・ぼーっとして、集中力が下がる
- ・気分が落ち込みやすくなる

### 「低体温」を防ぐには、体をあたためることが大切！

#### ◎ 朝ごはんを食べる

朝ごはんを食べることで、脳が活動モードに切り替わり、体温も上がります。

#### ◎ お風呂につかる

熱すぎない温度のお風呂にゆっくりつかりましょう。

#### ◎ 体を動かす

気軽にできる体操やストレッチもおすすめです。

引用・参考：オムロンHP

保護者の方へ

～専門医検診について～

次回の専門医検診：2026年2月5日（木）※今年度最終です

お子さまの生活面や医療面について相談を希望される場合は、**12月23日（火）まで**にグループ担当までお知らせください。相談は1人30分間です。都合の悪い時間帯などがありましたら、あわせてお知らせください。