



ほけんたより

かづじゅう
1月号

とくべつしえんがっこう
くわな特別支援学校
ほけんしつ
保健室

あけましておめでとうございます。2026年が始まりました。今年もまた新しい気持ちで、それぞれに目標をもって、よりよい1年にていきましょうね。

また、冬休みから生活リズムがくずれている人はいませんか。「早寝・早起き・朝ごはん」を大切にして、早いうちに、体を学校モードに切り替えていきましょう。

1月の保健目標 かぜやインフルエンザを予防しよう

1. こんな症状に要注意



あたま
頭がいたい



せきが出る



はなみず
鼻水が出る



のどがいたい

かぜや感染症の
はじ
始まりかも
しれません！

2. かぜやインフルエンザを防ぐために大切なこと

じかん
すいみん時間を
じゅうぶん
十分にとろう



てあら
手洗い・うがい
かんき
換気をしよう



まいにちからだ うご
毎日体を動かそう



3. もし、かぜやインフルエンザにかかるてしまったら…

①無理をせず、ゆっくり休む

かんせんじょう
感染症にかかるてしまった時、体はウイルスと戦っています。この時に十分休むことで、ウイルスをやっつける力（免疫力）が高まり、早く治りやすくなります。



③栄養たっぷりなものや、消化がよいものを食べる

じょくよく
食欲がない場合は、無理をせず、食べられる時に少しずつ食べましょう。消化しやすいおかゆやうどん、ビタミンが多く含まれるフルーツなどがおすすめです。



②こまめに水分補給をする

はつねつ
発熱やけり、おう吐などで体の中の水分が失われやすいです。水や麦茶、経口補水液（OS1）などで、こまめに水分をとりましょう。



③寒気がする時には体をあたためる

からだ
体が体温を上げようとする時に、寒気を感じます。あたたかい服装にしたり、毛布や布団であたためたりしましょう。



3学期の身体測定・エチケットチェックについて

日程

1/9 (金) 高等部
1/13 (火) 中学部
1/14 (水) 小学部

注意すること

- ・爪を切っておきましょう。
- ・髪の毛が長い人は、頭の上や後ろで結ばず、横で結ぶなど工夫をしましょう。

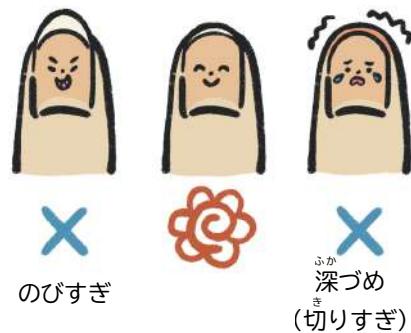


切りすぎ注意！？正しい「つめ」の切り方

1. つめを切るときのポイント

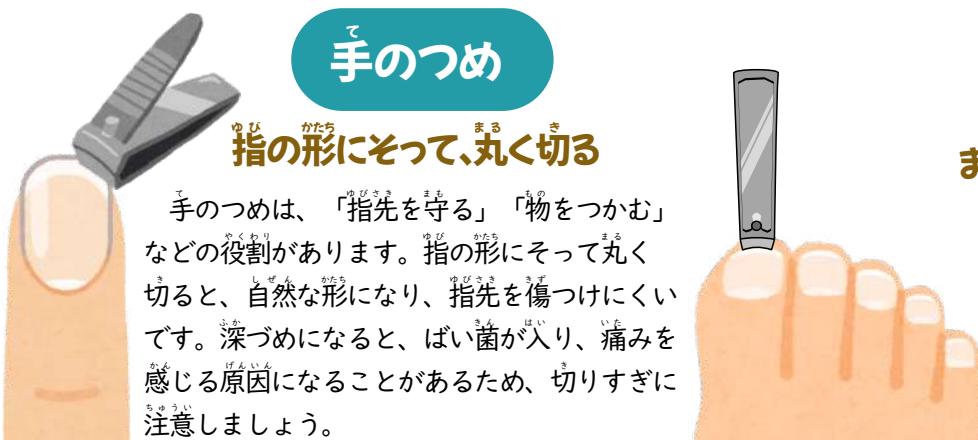
- ★白い部分を少し残し、深く切りすぎない
- ★切った後、角がとがっている場合は、やすりでなめらかにする

2. 「手のつめ」「足のつめ」の切り方



手のつめ

指の形にそって、丸く切る



足のつめ

まっすぐ切り、角を丸くしすぎない

足のつめは、足を守り、歩く時に力がかかる所に集まらないようにしています。まっすぐ切ることで、つめの角が皮ふに食い込む「巻きづめ」を防げます。

あったかい重ね着のポイント



肌着を着る
肌に直接当たるので汗をよく吸う素材がオススメ。速乾性があれば体が冷えません。



外側は風を通さない素材のものを
外の冷たい空気を通さず、中の熱を逃がさないためにも風を通しにくい素材のものにしましょう。



2~4枚の重ね着を
体から発生した熱が服と服の間に溜まり暖かくなるので、着る枚数が少ないと効果が低くなります。たくさん着すぎて脱ぎ着しての調節がしにくくなるので注意しましょう。

なぜ冬は眠たくなりやすいの？

冬になって「なんだか眠いなあ」と感じる日が増えています。美はこれは気のせいではありません。冬は日照時間が短くなるため、体内時計を整える働きが弱まりやすいです。朝の光を浴びる時間が少なくなると、夜に眠気を引き起こす「メラトニン」というホルモンの分泌が不足してしまいます。その結果、十分に眠れず、昼間に眠気を感じやすくなるのです。

……冬もしっかり寝るコツ……

- 朝に日の光を浴びる
- 体日でも同じ時間に起きる
- 日中に体を動かす

睡眠を味方に付けて、冬でも元気に過ごしましょう。

