

# ほけんだより 12月

令和7年12月4日発行

虹の原特別支援学校

高等部対馬分教室

季節の移り変わりを表す言葉の一つである「冬至」。冬至とは、1年で一番太陽が出ている時間が短く、夜が長い日のことです。「冬に至る」という言葉のとおり、本格的に寒くなってくる時期になります。今年の冬至は12月22日（月）です。この日に湯船にゆずを浮かべ、ゆず湯に入ると風邪を引かずに冬を越せると言われています。ゆず湯には、血行を促進したり体を芯から温めたりする効果があります。是非、やってみてください。



きをつけて!!

## てい おん 低温やけど

ストーブや電気ヒーター、こたつ、湯たんぽなど、暖房器具は冬の必需品です。暖かくて気持ちよくてついウトウト居眠り・・・なんて経験はありませんか。実はそこに思わぬ落とし穴があります。暖かいと感じていても、長い時間当たっていると、やけどする危険があります。これを「低温やけど」と言います。低温やけどは熱さ・痛みを感じにくいため、自分でも気付かないうちに症状がひどくなっていることがあります。以下のことに気を付けて、低温やけどには十分注意しましょう。

- カイロや湯たんぽは、体に直接当てない
- 長時間、同じところに当てたまにしない
- 電気毛布やホットカーペットはタイマーを使う



## こころのバリアフリーをめざそう

こえ 声かけの例

こま 困っていきそうな人に気づいたとき、あなたは声をかけることができますか？

わたし 私が〇〇しましょうか？

なに 何かお困りですか？



もっと!

## 家族のおしゃべりタイム!



最近、家族でおしゃべりしていますか？勉強や習い事で忙しいし、ゲームをしたり動画を見たりする時間も欲しいし、「家族とわざわざおしゃべりする時間なんて必要ない」と思っているかもしれません。でも、本当にそれでいいんですか？

難しい話をする必要はありません。今日学校であったことや趣味（ドラマやゲーム、推し（の）話）など日々の些細なことを夕食のときに話すだけでも良いです。逆に、家族の話聞いてあげても良いと思います。家族との会話はお互いを「大切に思ってるよ」と伝え合うことにつながります。

# 1 2月保健目標「感染症を予防しよう」

インフルエンザの流行シーズンに入りました。長崎県内においても流行している地域があります。自分や周囲の人たちのためにも、手洗い、うがい、場面に応じたマスクの着用、人混みを避けるなど自分のできる感染対策を行いましょう。診断された場合は、いつまで出席停止かを確認の上、学校までご連絡ください。また、インフルエンザと新型コロナウイルス感染症では出席停止期間が異なりますので、下記の早見表を是非ご活用ください。

発症日を入れてね。

元気！回復

## 登校再開日早見表

	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
	にち 日	にち 日	にち 日	にち 日	にち 日	にち 日	にち 日	にち 日	にち 日
新型コロナウイルス	★	症状軽快					登校再開		
	★		症状軽快				登校再開		
	★			症状軽快			登校再開		
	★				症状軽快		登校再開		
	★					症状軽快		登校再開	
インフル	★	解熱					登校再開		
	★		解熱				登校再開		
	★			解熱			登校再開		
	★				解熱		登校再開		
	★					解熱		登校再開	

コロナもインフルもここは同じ /

基本「発症日を0日目として5日を経過するまで」

コロナは「かつ症状が軽快した後  
1日を経過するまで」

インフルは「かつ解熱後  
2日を経過するまで」



## 感染症予防の3原則

✓ バランスのとれた食事



✓ 適度な運動



✓ 予防接種

✓ 十分な睡眠



抵抗力を高める

### 感染経路の遮断



### 感染源の除去

