

てのひら



保健だより

令和8年1月8日
東京都立北特別支援学校長
村上 卓郎

冷たい風が頬を刺す季節になりました。

年末年始の忙しさや生活リズムの変化で、疲れがたまりやすい時期です。体を温める食事や、ゆっくりとした入浴、十分な睡眠を意識して、免疫力を高めていきましょう。また、空気が乾燥するとウイルスが活発になりやすく、喉や鼻の粘膜も弱くなります。加湿やこまめな水分補給を心がけ、インフルエンザや風邪の予防に努めましょう。寒さに負けず、元気に過ごせるよう、日々の小さな習慣を大切にしたいですね。



1月の予定

14日(水): 体重測定(小)

15日(木): 体重測定(中)

16日(金) 神経科相談(予約制)

19日(月) 体重測定(高)

※神経科相談は完全予約制となっています。相談希望の方は、相談日の1週間前までに担任を通じて保健室までお知らせください。



保健室からのお知らせ

12月25日に配布しました『令和8年度に向けた保健関係書類』については、**2月6日(金)が必切**となります。

書類の準備が整いましたら、すべての書類を赤い封筒に入れて、担任までご提出ください。通院の都合等で必切に間に合わない場合も、早めにお知らせください。

冬休み中に、入院等で体調に大きな変化があった方は、『長期休業中の健康調査』にてお知らせください。特に体調の変化がない場合は、提出の必要はありません。



インフルエンザ

登校できるの？



	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
発症(発熱)	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	登校OK		
	解熱	1日目	2日目	発熱	発熱	登校OK			
	解熱	1日目	2日目	発熱	発熱	登校OK			
	解熱	1日目	2日目	発熱	発熱	登校OK			
	解熱	1日目	2日目	発熱	発熱	登校OK			
	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	1日目	2日目	登校OK
	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	1日目	2日目	登校OK



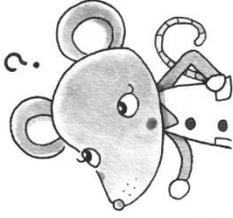
の保健目標

風邪の予防を心がけよう



風邪ってなに？

ウイルスなどがのどや鼻から体に入って、さまざまな症状を引き起こすことだよ



風邪の症状は？

くしゃみ、鼻水、鼻づまり、のどの痛み、咳、たん、発熱など。いくつかの症状が同時に起こるのが特徴だよ



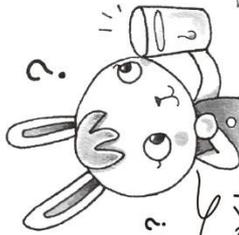
発熱って何度から？

37.5℃以上が発熱だよ。でも平熱によって個人差もあるよ



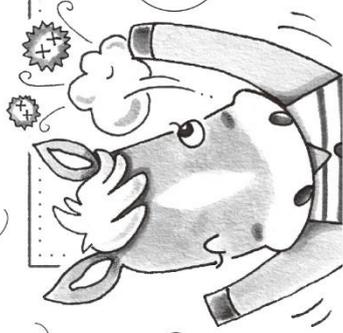
冷却シートは効くの？

体温は下がらないよ。でも冷たくて気持ちいいから、しんどさが和らぐよ



風邪のときはなぜ水分補給が大事ななの？

特に熱が出る汗をかくし、体の水分を失いやすいんだ。食欲がないと食事からの水分も不足しがちだよ



風邪を知って /

うまく防ごう！ うまく治そう！

風邪が大流行する冬でも、馬が元気なのは、風邪に詳しいから。風邪に負けないためににはまず知ること。他の十二支と一緒に馬に風邪について教えてもらおう。



風邪薬はウイルスをやっつけてくれるの？

ウイルスをやっつけるのは体の「免疫」。風邪薬は熱やせきなどつらい症状を一時的に和らげてくれるよ



風邪でもごはんを食べたほうがいいの？

食欲があれば、食べたほうがいいよ。温かくて消化に良いものがおすすめ



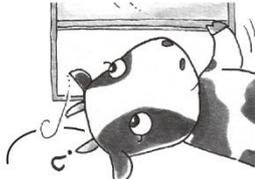
風邪を早く治す方法は？

しっかり休もう。体を休めるとウイルスと戦う免疫の働きが活発になるんだ



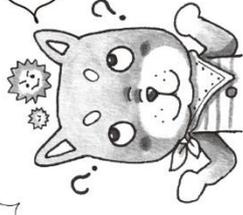
風邪のときはお風呂に入らないほうがいいの？

体力があるときは、お風呂に入ってもOK。リラクセスできてよく休めるし、免疫も活発になるよ



換気ってどれくらいするといいの？

1時間に1回、最低でも5分くらいは窓を開けてきれいな空気を入れ替えよう



風邪の予防法はある？

手洗い・うがい、十分な睡眠、バランスの良い食事など規則正しい生活が一番！毎日の積み重ねが大切

風邪に詳しくなって、馬みたいいにこの冬をパワフルに過ごそう！