

# ほけんだより



[保健目標]

ふゆ やす けん こう  
冬休みを健康にすごそう!

南山城支援学校  
保健部 No.11

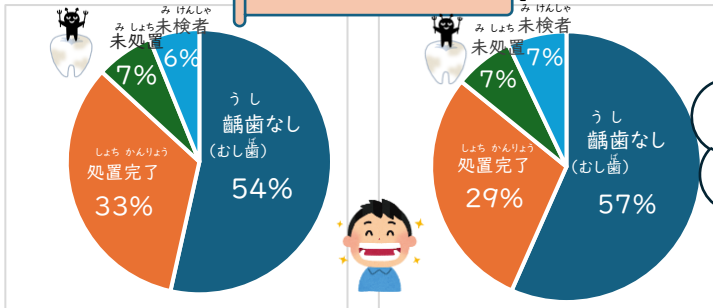
冬休みが始まります。2学期はどんなことを頑張りましたか? 元気に楽しく過ごせましたか?

保健室では、元気な声であいさつをしている姿、ドキドキしながらも歯科健診を頑張る姿、手洗いを頑張る姿、けがをした友達に優しく言葉をかけている姿等にたくさん出会うことができました。みなさんよく頑張りましたね。

[春の歯科健診結果]

歯科健診結果

[秋の歯科健診結果]



そうじのお手伝い、  
洗濯のお手伝い、  
料理のお手伝い、  
いろいろやってみよう!

お手伝いでからだを動かそう!



## 冬休みの過ごし方

いよいよ冬休みに入ります。健康に気をつけて、元気に過ごしましょう。

冬休みに気をつけたいこと

- ☐ クリスマス、お正月は食べ過ぎに注意する
- ☐ おいしいものを食べた後も、必ず歯みがきする
- ☐ 夜更かししないで、規則正しく生活する
- ☐ ダラダラせずに、運動したり、お手伝いしたりして、適度に体を動かす
- ☐ 外出するときは、コートや手袋、マフラーなどを使い、体が冷えないようにする
- ☐ ゲームをしたり、動画を見たりする時間を決める



### \*歯の健康の取組について\*

2学期に秋の歯科健診を実施しました。本校の実態は、上の円グラフに示しています。学校歯科医の先生から、齲歯(むし歯)が少ないこと、定期的に歯科受診をしている児童生徒が多いこと、春の健診より落ち着いて大きな口を開けて健診を受けることができたことを褒めていただきました。

また、歯科衛生士さんと学校歯科医の先生と一緒に歯のみがき方や歯垢について勉強しました。みんないてねいに歯みがきができるようになりました。

健診結果については配付していますので、治療等が必要な人は受診をお勧めします。

冬休み中も毎日の歯みがきと歯みがきカレンダーや生活点検表に記録して、歯の健康の取組を続けましょう。

## 体が喜ぶ ホットな対策

「今日は体調があまりよくないな」と感じることはありませんか? もしかしら、それは体の冷えが原因かもしれません。体がホッとするように、ホットな対策で、冷えを取りましょう。

おすすめホットな対策

ホットドリンクを飲む



したぎ ほおん  
下着で保温する



お風呂で温まる



くび てくび あしくび ひ  
首・手首・足首が冷えないように、マフラーや手袋、靴下を使う



## 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月の保健行事予定\*

- 13日(火) 発育測定(中学部)
- 14日(水) 発育測定(高等部)
- 15日(木) 発育測定(小学部)

2025年もみなさんが健康に過ごせたのは、みなさんの協力のおかげです。

2026年のスタートも健康第一で1月8日に元気に会いましょう。

手洗い、換気等