



# ほけんだより 2月



きょうとふりつちゅうたんしえんがっこう ほけんしつ れいわ ねん がつ にち  
京都府立中丹支援学校 保健室 令和3年1月29日

## ふゆ すいぶんほきゅう 「冬の水分補給」

なつ は あんなに あせ を かき、  
みず の 水を飲んでいたので冬にな  
ると「汗をかかないな。」と  
おも 思った人はいませんか？



ふゆ 冬は夏に比べると暑くなく、空気が乾燥  
しています。だから、汗をかきにくくなり  
ます。

しかし、ふゆ 冬でも寝ている間などにも人  
間は汗をかきます。そのため水分不足にな  
っていることに気が付きにくいのです。

みず 水は人間にとって生きていくうえでとて  
たいせつ やくわり も大切な役割をはたします。なので寒い冬  
でも水分補給をこまめにしましょう。

の 飲んだ水分はからだの中でたくさんの働  
きをしてくれます。

## 水ってこんなに大事!

こ 子どもの体重の約70%は水の重さです。  
からだの中の水にはどんな役目があるのかな？

■ からだ中に栄養を届けてくれます

→ 血液のしごとだよ

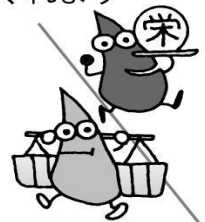
■ いらなくなったものを

からだの外に出します

→ 尿や便になるよね

■ ちょうどいい体温を保ってくれます

→ 汗のおかげなんだよ



### こんなときに水を飲もう



- ▶ 朝起きたとき
- ▶ 暖房で部屋が暑くなったとき
- ▶ 運動したあと
- ▶ 長くお風呂に浸かったあと
- ▶ ねる前

## しもやけに気をつけましょう!



て あし あか は 手や足が赤く腫れあがってかゆくなる「しもやけ」。一度できると冬の間ずっと辛い思いをす  
ることがあります。しもやけは、て あし ゆびさき ひ え て ち な が わる 手足の指先が冷えて血の流れが悪くなるのが原因です。

### よぼうほう 《予防法》

- ぬれたままにしない  
て あら 手洗後はぬれたままにせず、ハンカチで  
て 手をふく。
- しっかり保湿する  
て ひ 体が冷えないようにすることが大切。靴下  
や手袋で体の末端部分を覆う。
- マッサージをする  
て あし 手足をやさしくマッサージすることで冷え  
をなくす。

## かつほけんぎょうじ 2月保健行事



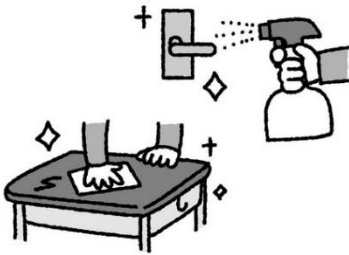
- 1日 (月) : 中学部 体重測定
- 2日 (火) : 小学部 体重測定
- 3日 (水) : 高等部 体重測定
- 19日 (金) : 神経科相談

# いま、わたし、私たちにできること

二回目の緊急事態宣言が出されました。これを受けてみなさんも今まで以上に対策をしていること  
 と思います。今私たちにできることは何か考えて行動しましょう。

## 覚えて実行しよう！ 感染予防の3原則

### 感染源の除去



消毒や除菌などで  
 細菌やウイルスを退治する

### 感染経路の遮断



手洗いでウイルスを流したり、  
 マスクで防いだりする

### 抵抗力の向上



規則正しい生活習慣で体力を  
 つけて病気に負けないようにする

### ★毎日健康観察を行う

毎朝必ず体温を測って、健康観察カードに記録してください。もしも発熱などいつもと違う  
 症状が出た場合は、無理をせず休みましょう。

### ★咳エチケットを守る

マスク着用の効果は、「自分のくしゃみや咳を、人に広げない(飛沫飛散防止)」と「机やスイッチ  
 等を触って付着したウイルスを直接口や鼻に付着させない」ことです。

### ★こまめに手洗いをする

コロナウイルスは手洗いで十分洗い流せます。1回の手洗いに30秒はかけて丁寧に手洗いをする  
 ようにしましょう。

## 手洗いのタイミングは？

外からきょうしつに入るとき



はなをかんだあと  
 せき・くしゃみをおさえたとき



きゅうしょくのまえ / あと



そうじがおわったあと



トイレに行ったあと



みんなで使うものをさわったあと

