



れいわ ねん がつようか  
令和7年1月8日  
ちがさきしえんがっこう ほけんしつ  
茅ヶ崎支援学校 保健室

れいわ ねんめ あたら とし むか ふうやす たの す  
令和も7年目となり、新しい年を迎えました。冬休みは楽しく過ご  
せましたか？ クリスマスやお正月、おいしいものをたくさん食  
べて、<sup>たいじゅう しんぱい</sup>体重が心配な人はいませんか？

がつ たいじゅうそくてい ぜんいん たいしょう  
1月の体重測定は全員が対象です。一部の人は身長も測定し、  
からだのバランスを見る「ローレル指数」を計算します。記録用紙  
の裏に数字の見方が書かれているので、<sup>さんこう</sup>参考にしてください。

ことし ねん けんこう す とし  
今年1年も健康に過ごし、よい年にしましょうね。



がつ ほけんぎょうじ  
◎ 1月の保健行事 ◎

たいじゅうそくてい  
【体重測定】

ここのか もく こう ねん とおか きん こう ねん 14日 (火) B小  
9日 (木) B高2年 10日 (金) B高1、3年

15日 (水) B中 17日 (金) A小 20日 (月) A中、A高

\*B小とB中は身長も測定、B高は希望者のみ身長測定、A部門は体重のみ測定

りんじないかけんこうしんだん きょうじまえ  
【臨時内科健康診断 (行事前)】

16日 (木) 9:30~ B高 (駅伝・ランニング大会参加者) 対象

しかこうえんかい  
【歯科講演会】

24日 (金) 10:00~ 会議室 本校歯科校医 松井先生によるお話です

しかこうえんかい さんか  
◎ 歯科講演会 ご参加ください ◎

がつ か きん じ じ かいかいぎしつ  
1月24日 (金) 10時から 11時まで、2階会議室にて、  
ほんこうし か こうい まついしんごせんせい しかこうえんかい ひら  
本校歯科校医、松井新吾先生による歯科講演会が開かれま  
す。テーマは「<sup>へんしょく す きら</sup>偏食、好き嫌いについて」。ただのわがま  
まではない、<sup>あたらし てん</sup>新しい視点でのお話とのことです。

がつ もう こ し き せき よゆう  
12月に申し込みを締め切りましたが、まだ席に余裕が  
あります。お時間取れる方は、<sup>じかんと かた じぜん たんにん</sup>事前に担任までお知らせい  
ただき、ぜひご参加ください。(当日の参加も大歓迎です。)



◎ 1月の保健目標 ◎

「カゼ、インフルエンザを予防しよう！」

感染症の予防には次の3つが特に重要です

「石けんでの手洗い」「部屋の換気」「3密（密閉、密集、密接）をさける」



また「咳エチケット」も大切です。自分が咳の出るとき、誰かの咳が近いとき、ハンカチをあてる、マスクを使う、人から離れる、などで対策しましょう。清潔なハンカチを数枚とポケットティッシュを普段から持ち歩きましょう。

「ポケットハンド」を  
していませんが

「ポケットハンド」とはポケットに手を入れること。手が冷たくて暖かいポケットの中に入れてなくなる気持ちもわかります。でもこの状態でいると、自然と背中が曲がって姿勢が悪くなってしまいます。もっと気を付けたいのが、転んだ時。手がポケットに入っていると、とっさに手



を出せず、歯が折れたり、頭をぶついたり、大げがにつながります。「ポケットからすぐに出せるよ」と思うかもしれませんが、人が転ぶまでの時間は約1秒。でも人が転ぶと思ってから手を出すまでには3秒もかかって間に合いません。寒い時は手袋をして、転倒に注意しましょう。



◎ 伝染性紅斑（リンゴ病） 全国的に流行中です ◎

リンゴ病、手足口病、マイコプラズマ感染症、溶連菌感染症、ヘルパンギーナなどは「学校感染症第3類、その他の感染症」に分類されています。医師の指示による欠席は出席停止扱いとなりますので、おや？と思った時はかかりつけ医を受診し、お休みが必要か確認してください。無理せずにゆっくり休み、しっかりと元気になってから登校しましょう

.....

\*イラストや囲み記事は、(株)日本学校保健研修社刊行「健」より引用、使用しています。2次利用や転載は禁じられています。