

# ほけんだより 12月

令和7年11月28日  
茅ヶ崎支援学校 保健室

今年の神奈川県「インフルエンザ注意報」は昨年度より2か月も早く、「インフルエンザ警報」は例年より6週間早く発令されました。11月は本校でも一部のクラスで学級閉鎖となり、きらめき祭の内容を一部変更して実施などがありました。保護者の皆様にはいろいろとご協力いただき、ありがとうございます。



今年も残すところあと1か月。元気に冬休みをむかえましょう。

## ◎ 12月の保健行事 ◎

| ひにち   | たいしょう  | じかん       | ないよう              |
|-------|--------|-----------|-------------------|
| 1日(月) | A小     | ごぜん<br>午前 | たいじゅうそくてい<br>体重測定 |
| 2日(火) | A中、A高  |           |                   |
| 3日(水) | B高1、2年 |           |                   |
| 5日(金) | B高3年   |           |                   |
| 8日(月) | B小     |           |                   |
| 9日(火) | B中     |           |                   |

冬休み前ですので  
全員、体重測定します。  
身長は1月にB部門のみ  
測定します。

## ◎ 歯科講演会を開催します ◎

本校歯科校医、松井先生による講演会を、次の日程で開催します。

令和8年1月23日(金)10時～ 会議室

演題 「学齢期の摂食について」(仮題)



保護者の皆さん、互いにお声がけのうえ、多くの方の参加をお待ちしています。

講演会終了後、教育相談室にて歯科相談を実施します。(1人10分、5名まで。)

申し込み多数の場合、校医と相談のうえ、緊急性の高い方を優先しますので、ご了承ください。

..... き り と り .....

A・B 小・中・高 年 組 (児童生徒)氏名

歯科講演会・歯科相談に 参加を申し込みます

\*12月24日しめきり

☐ 歯科講演会 ☐ 歯科相談 (内容:

)

◎ 12月の保健目標 ◎

「寒さに負けない丈夫な体をつくろう！」

手、足、首まわりを温めると、体全体もポカポカします。手袋やレッグウォーマー、マフラーなどを用意しましょう。マフラーのチクチク感が苦手な人は、肌触りの良いタオルなどを使いましょう。ひざ掛けや使い捨てカイロなどもうまく利用し、体を温かくして過ごしましょう。



◎ 学校ホームページ、ご覧ください ◎

毎月発行している「保健だより」は、学校ホームページにも掲載されています。お手元の保健だよりを紛失した時など、いつでもホームページで確認できますのでご利用ください。

また11月から「学校感染症」と「出席停止期間」について、一覧にまとめたファイルなどを学校ホームページに掲載しました。学校感染症となる病気の名前や出席停止期間など、参考にしてください。

なお出席停止期間については発症日や解熱日、回復日や病状の進行の様子など、ご家庭と担任で連絡を取って確認し、校医などにも相談の上決定します。登校可能日は学校から個別にお知らせしますので、ご協力の程お願いします。



◎ 教室環境検査を実施します ◎

12月18日(木)午後、学校薬剤師が来校し、各学部から3教室を選び、教室環境検査を実施します。検査は初夏と冬の年2回。室温、湿度、二酸化炭素、気流、机や黒板の照度などを調べます。

今年度から本校の学校薬剤師になられた中村光子先生からは、「教室はこまめに換気しましょう」など、丁寧な指導をいただいています。



冬にくしゃみが出るのはなぜ？



鼻の粘膜が刺激され、その刺激が神経から呼吸を行うときに使われる筋肉に伝わると、反応した筋肉は緊張します。この緊張がピークになるとくしゃみが出るといわれています。寒い時期は冷たい空気自体が粘膜への刺激になるのです。

また、冬は空気が乾燥しているせいで空気中に浮きやすくなったウイルスなどを吸い込みがち。くしゃみは、良くないものを体の外へ出す大切な役割も担っています。

新幹線並みの速さ？！

くしゃみの飛沫は、なんと新幹線並みの速さで鼻や口から飛んでいくといわれています。「あ、出そうかも」と思ったら早めのせきエチケット。くしゃみをしがちな冬の約束です。

