

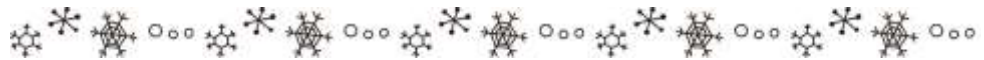
# ほけんだより 12月

令和6年12月3日  
東京都立練馬特別支援学校長  
渡辺 裕介  
文責 保健室

あさばん ちゅうしん さむ きび がつちゅうじゅん にっちゅう  
朝晩を中心に寒さが厳しくなってきました。11月中旬旬までは、日中  
あせ ひ も あったため、かんたんさ せき はなみず しょうじょう て ひと  
汗ばむ日もあったため、寒暖差で咳や鼻水の症状が出る人もいました。  
ことし のこ げつ み まわ せいらい ことし ぶん かえ  
今年も残り1か月です。身の回りの整理や今年の振り返りをしましょう。  
ねんまつねんし せいかつ ととの げんき す  
年末年始も生活リズムを整えて元気に過ごしましょう。



## がっ ほけんぎょうじ \*12月の保健行事\*

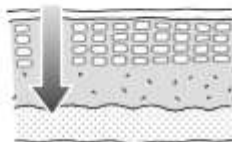


にっぴ 日程	たいしょう 対象	こうもく 項目	ちゅういじこう 注意事項
3日(火)	3年生	体重測定	 体重のみ測ります。
5日(木)	2年生	体重測定	
6日(金)	1年生	体重測定	
10日(火)	1年生希望者	整形外科診察	午後に行います。
11日(水)	1年生希望者	色覚検査	日常生活の指導の時間に行います。
12日(木)	1年生希望者	色覚検査	
13日(金)	1年生希望者	色覚検査(予備日)	
18日(水)	希望者	療育相談	午前中に行います。

※療育相談について、希望者が多い場合は翌月以降になります。ご承知おきください。

こじんなもので低温やけど?

それほど高い温度でなくても、長時間触れているためにやけどになるのが「低温やけど」。皮膚の深部までダメージを受け重症になることも多いやけどです。



どれくらいの  
時間でなるの?

- 44℃ ▶ 3～4時間
- 46℃ ▶ 30～60分
- 50℃ ▶ 2～3分

起こる可能性の  
あるものは?

- 湯たんぽ・電気あんか・
- 使い捨てカイロ・電気こたつ・
- 電気カーペット・スマホなど

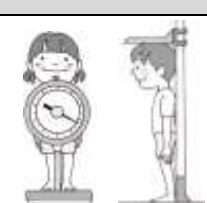
スマホで低温やけど?

アプリを起動したり、充電しながらふとんの中に入ると、本体が50℃を超えることも!

そのまま寝てしまうのは絶対危険です!





日程	対象	項目	注意事項
9日(木)	3年生	身体測定	身長・体重を測ります。 
10日(金)	2年生	身体測定	
14日(火)	1年生	身体測定	
22日(水)	希望者	療育相談	午前中に行います。

がっき りょういくそうだん  
3学期の療育相談



1月22日(水)、2月19日(水)、3月12日(水)の午前中

相談をご希望される方は、担任または保健室までお知らせください。



# 引き続き、感染症対策をしましょう！

かぜ げんいん  
風邪などの原因になるウイルスは、みなさんの体に3つの方法で侵入してきます。



まど しき へや くうきちゆう  
窓を閉め切った部屋の空気中にはウイルスがたくさん漂っています。その空気を吸い込むと体にウイルスが入ってきます。



からだ ぼうほう しんにゆう  
ドアノブなどたくさんの人が使う場所についていることが多いです。そこを触った手で口や鼻などを触ると体に入ってきます。



ひまつ かんせん  
感染した人がせきなどをしたとき、唾と一緒にウイルスが飛び散ります。それを他の人が吸い込むと体に入ってきます。

よぼう  
予防するために・・・

- ◎食事、睡眠など規則正しい生活をして免疫力を高めましょう。
- ◎手洗い、うがい、換気をしましょう。
- ◎咳の出る人は、マスクを着用し「咳エチケット」に協力してください。

