

香川県立高松支援学校
保健室
令和８年12月号

12月は「師走(しわす)」と言って1年の締めくくりを迎え、誰もが慌ただしく過ごす月と言われています。クリスマスに大晦日など、楽しい行事もたくさんありますが、大掃除や学習の振り返りなど新しい年への準備も大切です。新たな気持ちで新年を迎えられるように、冬休み中も早寝・早起き・朝ごはんを心がけて、生活習慣を整えましょう。



12月の予定



月　日	項　目	対　象
12月7日(月)	体重測定	小学部
12月8日(火)	体重測定	中学部
12月9日(水)	体重測定	高等部
12月16日(水)	児童生徒保健委員会	対象者

スクールカウンセラー来校日

１２月１５日（火）

１３：００～１６：３０

池上先生によるカウンセリングがあります。
ご希望の方は保健室までお知らせください。

寒い朝も元気！ヒミツは朝ごはん

朝に布団から出る時、あまりの寒さに「もう一度布団の中に戻りたい…」と思う人もいるかもしれません。朝に寒く感じるのは、体が"睡眠モード"のまま体温が低いから。体を目覚めさせて体温を上げれば、授業や遊びに元気に取り組めます。そのカギになるのが朝ごはんです。



朝ごはんは体の中から温まる

運動すると、冬でも体がぽかぽかと温かくなります。これは筋肉が動くことで体の中から温まるから。朝ごはんも同じ。消化したり栄養を吸収したりするために胃と腸が動き、体の中から温まるのです。

朝ごはんで体を"活動モード"にして、毎朝元気に登校してきてくださいね。







き　り　と　り

保健室からのお知らせ

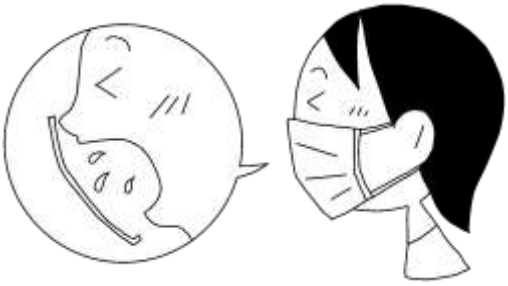
２月に開催する学校保健委員会で学校医の先生方への質問を募集しています。学校医の先生方に質問がある方は、質問用紙を切り取って、直接保健室にご提出いただくか、学級担任を通じてご提出ください。またＱＲコードからも入力できます。たくさんのご質問をお待ちしています！

質問〆切：１２月１８日



「せきエチケット」を心がけよう！

せきやくしゃみで飛ぶ飛沫によって、他の人にかぜやインフルエンザを感染させることがあります。それを防ぐようにみんなで守るのが「せきエチケット」です。



マスクをつける

マスクは、細かい網目のようになっていて、飛沫がすりぬけることができません。そのため、マスクをつけることで、飛沫が飛び出すのを防げます。

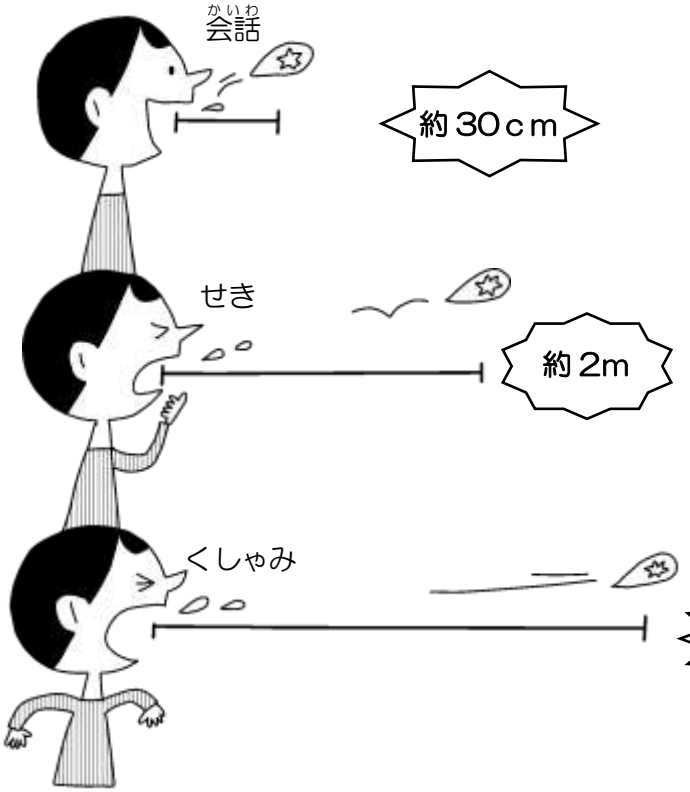


マスクをしていないときでも！

くしゃみやせきが出そうなときは、ティッシュや服のそでで口をおさえて、できれば、他の人から離れ、顔をそむけるようにしましょう。

「飛沫」はどれくらい飛ぶの？





くしゃみやせきで飛ぶつばは、目には見えなくてもしぶきになって遠くまで飛び出します。このしぶきを「飛沫」といいます。

飛沫にインフルエンザやコロナなどのウイルスが入っていると他の人の体内に入って、感染することがあります。これを飛沫感染といいます。

飛沫は、せきの場合は約２m、くしゃみだと約３mも飛び、会話の時でも短い距離ですが飛んでいます。

