

保健だより 12月

令和6年12月2日
東京都立町田の丘学園校長
三浦 昭広

12月に入り、今年も残り1か月となりました。これから年末年始にかけて、様々な季節のイベントが待っていますが、気温が下がり、風邪や感染症が流行する時期でもあります。引き続き体調管理には十分に気をつけて今年1年の締めくくりを元気に過ごし、新しい年を迎えられるようにしましょう。

12月の保健行事

日にち(曜日)	内容	対象	開始時間
2日(月)	療育相談 (杉村 Dr)	希望者	13:30
3日(火)	体重測定	B小低	9:25
4日(水)	体重測定	B小高	9:45
6日(金)	体重測定	A高	9:25
12日(木)	療育相談 (山口 Dr)	希望者	9:30
17日(火)	体重測定	A小	9:25
18日(水)	体重測定	A中	9:25

12月の保健目標

寒さに負けずに元気に過ごそう ~体を動かそう~

冬休み中の生活で気を付けてほしいこと

① 十分な睡眠
をとる

② バランスの良い
食事をとる

③ 体を動かす

Q なぜ風邪をひくの？

私たちの体は、体に入ってきたウイルスや細菌と戦う力を持っています。

しかし、夜更かししたりストレスが溜まっていたり、お菓子しか食べないなどの偏った食事をとったりしていると、ウイルスや細菌と戦う力が弱くなります。そして、ウイルスや細菌に負けてしまい、その結果、風邪をひいてしまいます。

Q 風邪の症状ってどんなもの？

風邪をひくと、以下のような症状がでできます。

あてはまるものがないか、チェックしてみましょう。

- くしゃみがでる
- 鼻水がでる
- せきがでる
- 熱がでる
- 頭が痛い



これらの症状に加えて、“関節や筋肉が痛い”“38度以上の高熱”などの症状がある場合は、インフルエンザの可能性もあります。また、マイコプラズマ感染症にも注意が必要です。

症状が悪化したり長引いたりしないためにも、早めに病院を受診するようにしましょう。

Q 風邪をひかないようにするには、どうすればいい？

普段の生活の中で感染対策を意識することによって、風邪をひきにくい体づくりをすることができます。以下のようなことに気をつけ、風邪をひかないよう心がけられるといいですね。

- ・十分な睡眠をとる
- ・栄養バランスの良い食事をとる
- ・手洗い・うがいをする
- ・こまめに部屋の換気をする
- ・人の多い場所に行くときには、マスクをつける