

# ほけんだより 12月

令和6年12月  
医王特別支援学校  
保健室



あっという間に12月です。今年も残り1ヶ月をきりましたね。2024年はどんな1年でしたか？目標を立てていた人は、目標に近づけたのでしょうか？

「年越し」というと、現代は“大晦日の夜から元日の夜明けにかけてのこと”というイメージですが、元々はお正月の準備をすることをいいました。昔は『事始め』といって、12月13日頃から大掃除や餅つきなどのお正月の準備をしていたそうです。気持ちよく新年を迎えるためにも、早めに身の回りをきれいにしたいものですね。

## かんそうはだ 乾燥肌を防ごう！

空気が乾燥する冬は、肌も乾燥してしまいがち。肌が乾燥するとかゆくなったり、ヒリヒリと痛くなったりしてしまいます。正しいケアをして、肌の潤いを保ちましょう。



温度の高い熱いお湯に  
長くつからない



体をごしごし洗わない



保湿クリームを塗る



加湿器を使う

# どうして寒いと体が震えるの??



冬は凍えるほど気温が低い日もあります。そんな日には、体が震えることもあるでしょう。それには大切な役割があります。

その役割は、体を守ること。体温の維持は健康でいるためにとても大切です。体は寒いと体温を保つために、熱を生み出そうとします。そのため、筋肉を小刻みに動かします。なんとじっとしているときの最大で6倍もの熱を作り出すことができるそうです。

この重要な働きには、限界もあります。これを助けるためにも、自分で体を温める行動をしましょう。体操や筋トレをする・大股で腕を大きく振って歩くなど体を動かしたり、温かいものを飲んだりして、体を芯から温めましょう。



## カイロの 使い方に注意

使うとぽかぽか暖くなるカイロ。寒い冬の大きな味方ですが、やけどをする危険も。使い方は必ず守りましょう。



× 貼ったまま寝ない



× 肌に直接貼らない



× 熱くなったら  
体から離す

## 〇〇すぎに注意して!

### 冬休みは

#### 食べすぎ

クリスマスやお正月など  
つつい食が進む  
行事が多いですよ...



#### やりすぎ

一日中、スマホを  
使ったり、ゲームを  
したりしないようにね!



#### ダラダラしすぎ

夜ふかししたり  
部屋でゴロゴロしてばかりだと  
生活リズムが乱れてしまいますよ。



## 冬休みが始まります

今年度は 12/24~1/6 までが冬休みです。

冬休み前に、皆さんには「冬休みの生活」についてお話をしました。小中の児童生徒は、左の“〇〇すぎ”にも注意してくださいね!

病棟訪問の児童生徒は、しばらくの間は病室に先生が来なくて寂しいと思いますが、年明けには会えますので、その時には元気なお顔を見せてくださいね。

皆さま、良いお年をお迎えください☺

