

# 保 健 だ よ り

ふゆやす ごう  
冬休み号

松橋支援学校  
保健室  
令和元年(2019年)  
12月20日

もうすぐ冬休みですね。今年(ことし)はどんな1年(ねん)だったでしょうか。冬休み(ふゆやす)も元気(げんき)に過ご(す)せるように規則(きそく)正しい生活(せいこう)を続け(つづ)きましょう。寒い(さむい)ので、家(いえ)の中で過(な)ごす時間(じかん)が長(なが)くなりがち(がち)ですが、テレビ(テレビ)やスマートフォン(スマートフォン)、タブレット(タブレット)などのメディア(メディア)を長時間(ちゆうじかん)の使用(しよう)する生活(せいこう)にならない(ならない)ように気(き)をつけて(つけて)ください。夏(なつ)休(やす)みにメディア(メディア)の時間(じかん)が長(なが)くな(な)ったり、リズム(リズム)が崩(くず)れて(れて)しま(ま)った人(ひと)は特(とく)に心(こころ)がけ(け)て生活(せいこう)しま(ま)しょう。家(いえ)のお手(て)伝(でん)い(い)をし(し)たり、自(じ)分(ぶん)の(の)で(で)き(き)る(る)運(うん)動(どう)を(を)し(し)たり(たり)する(する)など(など)他(ほか)の(の)こ(こ)と(と)に(に)時(じ)間(かん)を(を)使(つか)っ(つか)て(て)み(み)て(て)く(く)だ(だ)さ(さ)い。

冬休み  
アウトメディアにチャレンジ



## ☆ ♪ 楽しい冬休みにするために ♪ ☆

イベント(イベント)が盛(も)りだ(だ)く(く)さ(さ)ん(ん)の(の)冬(ふゆ)休(やす)み(み)。元(げん)気(き)で(で)楽(たの)し(し)め(め)る(る)よ(よ)う(う)に(に)、健(けん)康(こう)に(に)は(は)気(き)を(を)つ(つ)け(け)て

**ふ** 服装(ふくそう)には気(き)を(を)つ(つ)け(け)て  
下(した)着(ぎ)を(を)着(か)き(き)、重(かさ)ね(ね)着(ぎ)を(を)  
す(す)るとあ(あ)た(た)た(た)か(か)い(い)よ



**ゆ** ゆっく(ゆ)り(り)入(い)浴(よく)し(し)よ(よ)う  
湯(ゆ)ぶ(ぶ)ね(ね)に(に)ゆ(ゆ)っ(っ)く(く)り(り)つ(つ)か(か)っ(っ)て(て)、  
湯(ゆ)ざ(ざ)め(め)を(を)し(し)な(な)い(い)よ(よ)う(う)に



**や** 休(やす)み(み)で(で)も(も)や(や)っ(っ)ぱ(ぱ)り(り)三(さん)食(しょく)  
朝(あさ)ね(ね)ぼ(ぼ)う(う)せ(せ)ず(ず)に(に)  
朝(あさ)ご(ご)は(は)ん(ん)を(を)毎(まい)日(にち)  
食(た)べ(べ)よ(よ)う



**す** すい(すい)み(み)ん(ん)は(は)た(た)っ(っ)ぷ(ぷ)り(り)  
夜(よ)ふ(ふ)か(か)し(し)が(が)  
つ(つ)づ(づ)く(く)な(な)い(い)よ(よ)う(う)に(に)  
し(し)よ(よ)う



**み** みん(みん)な(な)元(げん)気(き)な(な)顔(かお)で(で)  
3(さん)学(がく)期(き)に(に)  
あ(あ)い(い)ま(ま)し(し)よ(よ)う



## 冬に流行する“ノロウイルス食中毒”

生(なま)や十分(じゆうぶん)に加(か)熱(ねつ)して(して)い(い)な(な)い(い)二(に)枚(まい)貝(がい) (カキ、ホタテ、アサリなど)の内臓(ないぞう)部(ぶ)分(ぶん)に蓄積(ちくせき)さ(さ)れ(れ)て(て)い(い)る(る)ノ(ノ)ロ(ロ)ウ(ウ)イ(イ)ル(ル)ス(ス)が(が)原(げん)因(いん)で(で)起(お)こ(こ)る(る)食(しょく)中(ちゆう)毒(どく)で、激(げき)しい(しい)下(げ)痢(り)や、吐(は)き(き)気(け)、嘔(おう)吐(と)、腹(はら)痛(いた)みなどの症(しょう)状(じょう)が(が)現(あら)わ(わ)れ(れ)ま(ま)す(す)。2(に)~3(さん)日(にち)程(ほど)で(で)回(かい)復(ふく)し、適(てき)切(せつ)に(に)治(ち)療(りょう)す(す)れ(れ)ば(ば)命(いのち)に(に)関(か)わ(わ)る(る)こ(こ)と(と)は(は)あ(あ)り(り)ま(ま)せ(せ)ん(ん)が、重(おも)い(い)症(しょう)状(じょう)に(に)苦(くる)しま(ま)な(な)い(い)た(た)め(め)に(に)も、し(し)っ(っ)か(か)り(り)予(よ)防(ぼう)し(し)ま(ま)し(し)よ(よ)う。

### “手洗い”で予防しよう



食(しょく)事(じ)の(の)前(まえ)と(と)ト(ト)イ(イ)レ(レ)の(の)後(あと)な(な)ど(ど)は(は)、石(せつ)け(け)ん(ん)を(を)つ(つ)け(け)て(て)し(し)っ(っ)か(か)り(り)手(て)を(を)洗(あら)い(い)ま(ま)し(し)よ(よ)う。

### “しっかり加熱”で予防しよう



二(に)枚(まい)貝(がい)を(を)食(た)べ(べ)る(る)時(じ)は(は)し(し)っ(っ)か(か)り(り)火(ひ)が(が)通(とお)っ(っ)て(て)い(い)る(る)か(か)を(を)確(かく)認(にん)し(し)ま(ま)し(し)よ(よ)う。