



# ほけんだより 12月

愛知県立一宮特別支援学校  
保健室  
令和4年12月

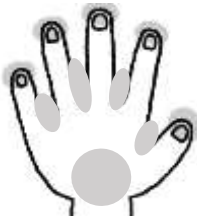


ふゆやす まえ かんせんしょうたいさく

## 冬休み前の感染症対策チェック！！



その1 <sup>て</sup> <sup>せつ</sup> 手は石けんで、  
すみずみまで洗う。



ぶぶん ねんい  
←この部分を念入りに。



その2 <sup>まど</sup> <sup>ときどき</sup> <sup>あ</sup> 窓を時々開けて、  
<sup>くうき</sup> <sup>い</sup> <sup>か</sup> 空気を入れ換え。

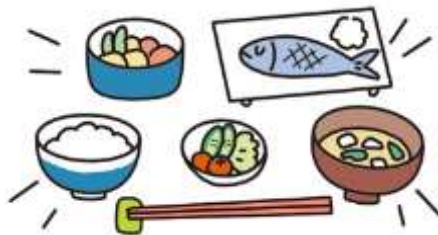
<sup>ひと</sup> <sup>おお</sup> 人が多くいる  
ところは、ウイルス  
<sup>おお</sup> も多いかも。



<sup>じかん</sup> <sup>かい</sup> <sup>ふんかん</sup> 1時間に1回5分間  
<sup>まど</sup> <sup>あ</sup> <sup>しんせん</sup> くらい窓を開けて、新鮮  
<sup>くうき</sup> <sup>か</sup> な空気に換えましょう。



その3 <sup>す</sup> <sup>きら</sup> 好き嫌いせず、  
<sup>た</sup> バランスよく食べる。



<sup>すいぶん</sup> <sup>すこ</sup> 水分も少しずつ、こまめにとりましょう。



その4 <sup>ねむ</sup> ぐっすり眠る。



<sup>ね</sup> <sup>まえ</sup> 寝る前のスマホは、<sup>すいみんぶそく</sup> 睡眠不足になる危険が。  
<sup>きけん</sup>

<sup>げんき</sup> <sup>しょうがつ</sup> <sup>す</sup> 元気にクリスマスやお正月を過ごしてください。



せいり げっけい はじ  
<生理(月経)の始まったみなさまへ>

## それって、PMSかも？



せいり げっけい まえ からだ おも おも  
生理(月経)の前に、イライラしたり、体が重くてつらいなど思  
ったりすることはありますか？

げっけいまえしょうこうぐん पीएमएस じよせい お  
月経前症候群(PMS)は、ほとんどの女性に起こるごく  
ふつう しょうじょう しょうじょう ていど こじんさ  
普通の症状です。症状の程度には個人差がありますが、  
せいり にちまえ はじ ころろ からだ ふちよう  
生理の3~10日前から始まる、心や体の不調のことです。こ  
ふちよう せいりかいし けいかい  
の不調は、生理開始とともに軽快します。

ししゅんきじよし なか きぶん しず じょうたい ふあん  
思春期女子の中には、イライラや気分の沈む状態、不安な  
しょうじょう せいりしゅうき つよ しょうじょう つよ ばあい いしゃ そうだん  
どの症状が、生理周期によって強くなることがあります。症状がとても強い場合は、お医者さんに相談してみるの  
もよいでしょう。お薬で症状が軽減することもあります。また、PMSだと思ったら、違う病気ということもあるの  
で、気を付けてください。 周りの人は本人の症状をよく観察し、支えてあげてくださいね。

## その不調、もしかして肩こりからかも?!

ひと あたま たいじゅう ぶん おも  
人の頭は体重の10分の1で重く、そ  
あたま ゆる くび ほね ささ  
の頭を緩やかにカーブした首の骨で支え  
ています。しかし、前かがみになると、首の骨  
はまっすぐになります。30度前かがみになる  
あたま ばい おも かた さまざま  
と、頭の3倍の重さが肩にかかり、様々な  
ふちよう  
不調をもたらします。

かた



### こりがある(だるい)



### 頭痛・めまい



### 集中力の低下



### イライラする



### やる気が出ない



かた かいしょう けん  
肩こり解消には、肩  
こうこつ かた おお ほね  
甲骨(肩の大きな骨)を  
うご うんどう こうかてき  
動かす運動が効果的で  
す。