



令和5年12月号

兵庫県立阪神特別支援学校

保健室

12月になりましたね。いよいよ厳しい寒さの季節がやってきました。冬は空気が乾燥し、さまざまな感染症が流行しやすい季節です。そんな冬を元気に過ごすには、バランスの良い食事と睡眠、適度な運動が大切です。また、体を冷やさないようにすることも元気に過ごすコツです。

3つの首を温めて体ポカポカ



北風がピューツと吹いたら、
体がガクガク...

そんなあなたは、「首」「手首」「足首」の3つの「首」を寒さから守れていないのかも。
3つの首には体中をめぐる血管が集中している
ので、温めると体の内側からポカポカするのです。

首

ネックウォーマーをつけたり、
ハイネックの服を選ぼう

手首

外に行くときは
手袋を忘れずに

足首

締めつけない、
厚手の靴下が◎



体ポカポカで、元気に冬を過ごしましょう！



覚えて防ごう 感染症予防の3原則

①感染源の除去



消毒や除菌でウイルスや細菌をやっつける。

②感染経路の遮断



マスクで感染を防いだり、手で洗いでウイルスや細菌を流す。

③抵抗力を高める



しっかり栄養をとり、ぐっすり寝て、適度に運動をする。

保護者の方へ

寒さとともに空気が乾燥する時期になりました。この時期になるとインフルエンザに加え、ノロウイルスなども流行しやすくなります。学校で便や吐物などで汚れた下着・衣服については感染症予防の観点から学校では洗わずにご返却します。ご理解、ご協力よろしくお願いいたします。