ほけんだより　１月

令和5年1月　姫路特別支援学校

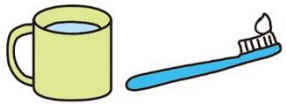
今月の保健目標：手洗い・換気をして冬の感染症を予防しよう

冬休みの生活を振り返ってみましょう
元気で健康にすごすことができましたか？

□早寝、早起きができた。

□朝・昼・夕ごはんをきちんと食べた。

□寝る前は必ず歯みがきをした。



□運動や、お手伝いで体を動かした。

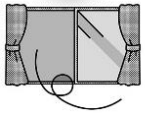
□外から帰ったとき、手洗いとうがいを必ずした。

□ゲームやスマホは時間を決めて使った。

新型コロナウイルス、インフルエンザ、風邪…予防方法は同じです！

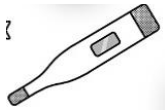
手洗い

換気



マスク着用

健康観察



運動

睡眠

消毒

どれか一つではなく、できるだけ多くのことを組み合わせて感染症対策をしましょう。

体温のはかり方

①体温計の先をわきの中心にあてる。（下から上に押し上げるように差しこむ）

②はさんだら、わきをしっかりしめる。もう片方の手で、ひじをおさえる。

ストレス解消、してますか？

ストレスがたまっているときは「休む」ことが大切です。
ストレス解消には、3つの方法があります。

①ぐっすり眠る、家でゆっくり休む　など

体の疲れをとるのと同じように、心にも休憩時間をあげましょう。

②好きな本を読む、音楽を聴く、ストレッチ　など

がんばりすぎて、緊張している心をゆっくりほぐしてあげましょう。

③好きなことに夢中になれる時間をもつ

スポーツなど体を動かすと、ネガティブな気持ちを発散することができ、睡眠リズムも整います。

その日の気分や体調に合わせて、「休みかた」を変えてみましょう。
効果的に休めると心もからだもリフレッシュできますよ。

工夫して寒さを防ぎましょう

いよいよ1年の中で一番寒い時期になります。体を冷やさないよう、また運動後や暖房のきいた室内では体温調節ができるよう衣服を工夫しましょう。

◆下着（シャツ）を着る
◆かさね着をする
◆手袋や帽子を使う
◆首・手首・足首をあたためる

他にも、長めの靴下をはく・半そでの下着を長そでに変える　など
ちょっとした工夫で寒さを防ぐことができます。

保護者の皆様へ

日頃より、色々とご協力いただきありがとうございます。冬休みの生活リズムから切り替えられず、休み明けは体調を崩す場合があります。お子様の健康観察をこまめにお願いします。

新型コロナウイルス感染症に加え、この冬はインフルエンザの流行も懸念されています。手洗い・マスクの着用・人混みを避ける・効果的な換気にご注意ください。

また、登校後にお子様が体調不良となった場合は家庭連絡しますので、速やかにお迎えに来ていただきますようご協力よろしくお願いします。その際は医療機関の受診や、症状が回復するまで療養するようにしてください。
本年もよろしくお願いします。

参考文献：東山書房　健康教室令和5年１月号　他