

2021. 12. 24

いずしとくべつしえんがっこう
出石特別支援学校

ほけんしつ
保健室

ほけんだより12月

ひこきび ほんかくてき ふゆ むか かんせんしょう
冷え込みが厳しくなり、いよいよ本格的な冬を迎えます。かぜや感染症

りゅうこう ひ つづ かんせんしょう よぼう こころ
が流行しやすいため、引き続き感染症予防を心がけてください。

ことし のこ いっしゅうかん ことし いちねん
今年も残り1週間となりました。みなさんにとって今年はどうな1年

ふゆやす あいだ たいちょうかん り き つ しぎょうしき げんき かお
でしたか？冬休みの間も体調管理に気を付けて、始業式に元気な顔が

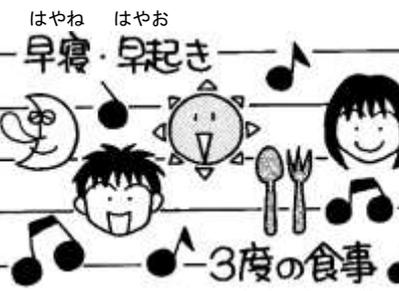
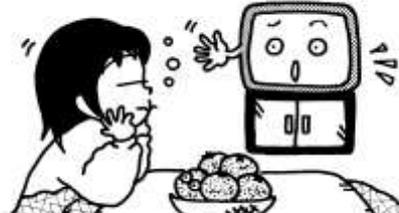
みられることを楽しみにしています。



ふゆやす けんこう せいかつ 冬休みの健康生活

ねんまつねんし くりすます しょうがつ たの いべんと おお なが やす あいだ せいかつ
年末年始はクリスマスやお正月など楽しいイベントが多いですが、長い休みの間は生活

リズムが乱れやすいです。規則正しい生活を心がけて、冬休みを健康に過ごしてください。

<p>かんせんしょうたいさく わす 感染症対策は忘れずに！</p> 	<p>せいかつリズム ととの 生活リズムを整える</p> <p>はやね はやお —早寝・早起き—</p>  <p>—3度の食事— さんど しょくじ</p>	<p>こうつうじこ き つ 交通事故に気を付ける</p> 
<p>てきど うんどう 適度に運動をする</p> 	<p>てれび げーむ テレビやゲームは じかん き 時間を決める</p> 	<p>やす 休みのうちに けんさ ちりょう い 検査や治療に行く</p> 



「冷え」から体を守ろう！

体温が下がると免疫力が下がり、体調不良を起こしたり病気が治りづらくなります。

自分でできる冷え対策をして、寒い冬を乗り切りましょう！

◎下着を着る

下着を着ると、上着との間に温かい

空気がたまり、プラス2℃の保温効果

があります。

冬でも汗をかくので

下着は吸水性のよい

ものを選びましょう。



◎3つの首とおなかを温める

体を温めるには、血流を良くする

ことが大切です。

首…マフラー

手首…手袋

足首…長い靴下

おなか…腹巻

などが効果的です。



◎体を温めるものを食べる

体を温める食べ物

にんじん・かぼちゃ

しょうが・ねぎ

りんご・ぶどう

鶏肉・牛肉・魚

紅茶・ココア

みそ・チーズなど



◎入浴で体を温める

ぬるめのお湯に15～20分、ゆっくり

つかることで体の芯まで温まります。

筋肉の緊張をほぐし

リラックスもできます。

足湯でも効果あり！



運動不足も冷えの原因！

ウォーキングやストレッチ、体操など軽い運動を続けることで

筋肉をきたえて体を温めましょう。

