



令和3年12月20日  
袋井特別支援学校  
保健室（熊切・大川）

2学期の始まりは、新型コロナウイルス感染症の緊急事態宣言が出ており、慎重な感染症対策に御協力いただきました。ありがとうございました。10月以降、かぜや鼻炎、胃腸炎等による欠席はありましたが、感染症の流行がないまま冬休みが迎えられそうです。

冬休みは、年末年始の行事や外出が多くなる時期です。健康チェックや手洗い、換気で感染症の予防を続け、体調を崩さないようにしましょう。



\*\*\*

## 冷えは万病のもと？

冬は体の「冷え」が気になる人が多くなります。「冷え」は、体だけでなく、心の不調を招くことがあります。「冷え」の原因は主に血行不良で、毎日の過ごし方に大きく関係します。こんな対策をとってみましょう。

適度な運動をする	たんぱく質をとる	服装を工夫する	お風呂で温まる
<p>体の熱の多くは筋肉で作られます。</p>  <p>ふくらはぎを鍛えると、血流が良くなります。</p>	<p>たんぱく質は筋肉をつくるもとになります。また、熱にかわりやすいので、しっかり食べましょう。</p> <p>たんぱく質</p> 	<p>血流が妨げられると「冷え」の原因に。きつい服や靴は避けましょう。上手に重ね着して暖かきましょう。</p> 	<p>湯船で体を温めた後、ぬるいお湯や水を手足にかけることを数回繰り返すと、身体が冷えにくくなります。ゆず湯も温まりますね。</p> 

### 保護者の方へ 着替えの用意を!!

保健室では、困ったときに衣類を貸し出しています。

（体操服やジャージは洗って返却、下着は新品を返却）

しかし、保健室で準備している衣服のサイズは、お子さんに合うものがあるとは限りません。

普段はトイレで排泄できるお子さんも、急な体調不良や突発的なことで下着やズボンが濡れてしまうことがあります。今、着替えを持ってきていない人は、一組用意してください。災害時に使うこともできます。よろしくお願いします。

