

ほけんだよい

令和5年1月6日
御殿場特別支援学校



新年あけましておめでとうございます。
元気に飛び回り、人懐っこく温厚な卵（うさぎ）。その姿から
卵年は「飛躍、向上」が期待できるそうです。何事においても
言えることですが、健康はいきなり向上できるものではなく日
々の積み重ねが大切です。「眠くなくても21時には電気を消し
て布団に入る」といった小さな目標から親子で一緒に取り組んで
いただければと思います。



1月の保健目標
「感染症に負けない体を作ろう」



新型コロナウイルスだけではなく、かぜや
インフルエンザ、ノロウイルスが流行する季
節です。目が覚めたときにだるさや熱はあり
ませんか？
朝、自分の体調をチェックしてみましょう。

今日の体調は？

- 痛いところはない？
- 朝ごはんは食べた？
- 顔色はいい？
- よく眠れた？
- うんちは出た？
- 体温は _____℃



毎朝チェックしよう！

1月の予定*

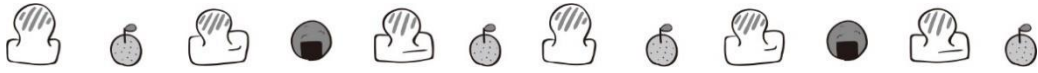
身体測定（全員対象）

体操服をご準備ください

- 1月10日（火）高1、高2、高3
- 1月11日（水）中1、中2
- 1月12日（木）中3、中1組
- 1月13日（金）小5、小6、高A組
- 1月17日（火）小3、小4
- 1月19日（木）小1、小2、小1組

身長と体重を測ります！





うさぎを使ったことわざや四字熟語はたくさんあります。
 その中の一つ「兎走鳥飛（ちょうそうとうひ）」は、月日があわただしく過ぎていくことを意味します。新学期は始まったばかりですが、3ヶ月間はあっという間。体調に気を付けながら、残り少ない今の学年での日々を楽しく過ごしましょう！！

元気のアドバイスを書けよう！

困っているしもうささんに合うアドバイスを線でつなごう。

<p>時間がなくて…</p> <p>朝ごはんを ぬいてしまうさ</p>	<p>カーテンを開けて 太陽の光をあびよう</p>
<p>つつい</p> <p>食べすぎて しまうさ</p>	<p>いつもより10分早く 起きてみよう</p>
<p>休みの日は</p> <p>遅くまで 寝てしまうさ</p>	<p>時間を決めてタイマーを かけてみるのは、どう？</p>
<p>ゲームを すると</p> <p>長い時間 続けてしまうさ</p>	<p>お風呂で ゆっくり温まろう</p>
<p>まいにちさむ 毎日寒くて</p> <p>体が 冷えてしまうさ</p>	<p>ひと口30回 かんでいるかな？</p>



あなたのオススメの
元気のアドバイス
を書いてみよう！

しもうささんへ

より

～肌の乾燥に注意！！～

肌の乾燥の原因は、「空気の乾燥で皮膚の水分が蒸発しやすい」「気温が下がって血の巡りが悪くなる」「お湯を使うことが増えて、皮脂が流されやすい」の3つです。荒れてひどくなる前に元々の肌質や乾燥の程度にあわせて対策していきましょう。



気をつけたい
肌トラブル

<p>しもやけ</p> <p>寒さで血液循環が悪くなり、手指や鼻、耳などがはれる。</p> <p>予防 ……</p> <p>手足を濡れたままにしない。靴下や手袋が濡れたときは、交換を。</p>	<p>ひび・あかぎれ</p> <p>乾燥によって肌の表皮が割れる。ひどくなると出血する場合も。</p> <p>予防 ……</p> <p>手洗いをするとき は石けんをよく流し、 水気をしっかりふき取る。</p>	<p>あせも</p> <p>暖めすぎ、厚着のしすぎなどで蒸れる。冬服の素材も原因に。</p> <p>予防 ……</p> <p>汗はこまめにふき取り、肌を清潔に保ちましょう。刺激にも敏感になるので、保湿を忘れずに。</p>
--	--	--

痛みや暑さなど、自分で上手に伝えられない子どもたちのために、少しでも早く気づいてあげたいですね。