# 保健だより 1月

*+:*+:*+:*+:*+:*+:*+:*+:

天竜特別支援学校保健室

令和６年１月１２日

*+:*+:*+:*+:*+:*+:*+:*

冬休みが終わり、新しい年がスタートしました。冬休みは元気に過ごしましたか。冬も本番になり、寒さが一段と厳しくなりますが、新型コロナウイルス感染症やインフルエンザにも負けないように手洗い、マスク着用など感染対策をしっかりやって、この寒い冬を元気に乗り切りましょう。

## 【12月・1月の保健目標】かぜやインフルエンザを予防しよう！

**かぜ** に かからない・うつさない「さ・し・す・せ・そ」かるた

次の文に当てはまる絵を下から探し、○の中に初めの文字を入れましょう。

| | |
|---|---|
| さ　寒さに負けず、まめに体を動かそう | し　しっかりねむれば、一日元気 |
| す　好ききらいせずに、３食食べよう | せ　せきエチケットを忘れずに |
| そ　外から帰ったら、手洗い・うがい | |

## その咳、いつから続いてる？

長引く咳はかぜ以外の病気が原因かも（咳喘息、鼻腔気管支症候群など）。咳が長引いている、あるいは「いつもとちがう咳」と感じたときは、病院を受診しましょう。

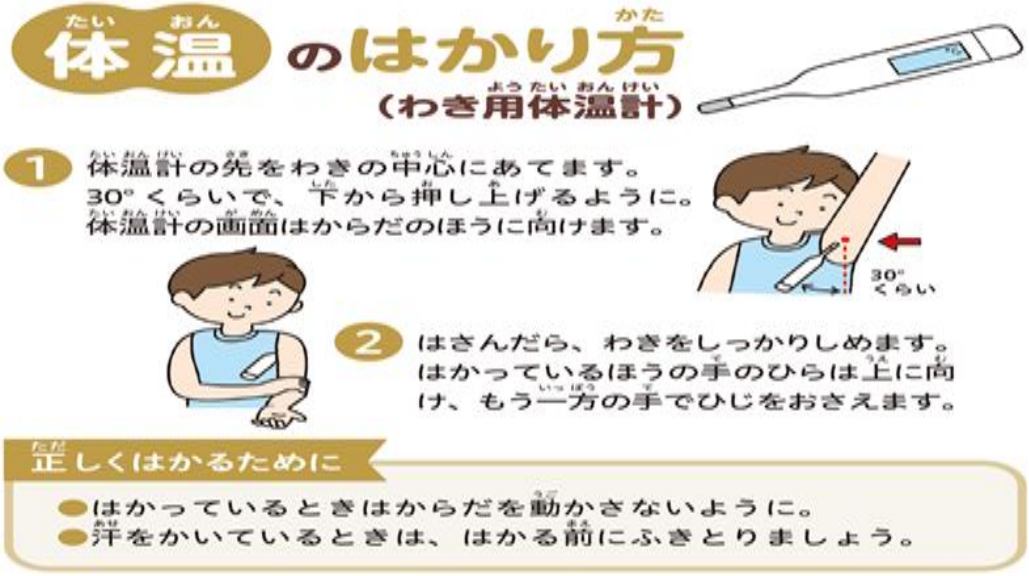
かぜやインフルエンザが流行する時期です。目が覚めた時にだるさや熱はありませんか？朝、登校前に自分の体調をチェックしてみましょう。体調が悪いときは無理せず休むようにしましょう。

**チェック項目**

- □　ぐっすり眠れましたか？
- □　すっきり起きられましたか？
- □　熱や頭痛、のどの痛み、おなかの痛みはありませんか？
- □　朝ごはんは食べられましたか？

## 自分の平熱を知っていますか？

毎朝体温を測定することで、自分の健康な時の体温を知ることができ、体調を確認するときの参考になります。




## 「免疫」を高めよう！

「免疫」という言葉を聞いたことがありますか？細菌やウイルスなどから、からだを守るしくみのことです。免疫はみなさんの生活の仕方に影響を受けます。寒い冬も規則正しい生活で免疫の働きを高めて元気に乗り切りましょう。

### 免疫を高める４つのポイント

① 早く寝る。
『夜ふかし→学校があるから早起き→眠い』というパターンが多くみられます。まずは夜ふかしをせず、早めに寝ることを心がけましょう。

② 好き嫌いしないで食べる。
好きなものばかり食べてると栄養バランスが偏ってしまいます。

③ からだを動かす。
昼のうちにからだを動かしましょう。体育、外遊び、お手伝いなど、からだを動かすと夜には自然に眠くなります。

④ ストレスをためこまない。
疲れたらリラックスする時間をとりましょう。音楽を聴いたり読書したりお風呂にゆっくりつかるなど自分に合ったリラックスの仕方を見つけましょう。

※身体測定の結果を配布しました。高等部の生徒は身体測定結果を確認したら、保護者に押印またはサインをしてもらい学級担任に提出してください。