



令和7年1月9日

ほけんだより 1月

伊豆の国特別支援学校
保健室



あけましておめでとうございます。

あたら とし はじ 新しう年がはまりました。なに ことし もくひょう た 何か今年の目標は立てましたか？「今年 はこんな自分になりたい」「今年はこれを頑張りたい」という夢や目標を ささ けんこう こころ からだ 支えるのは、健康な心と体です。ぜひ健康の目標も立ててみてください。

しんがつき はじ 新学期がはまりましたが、お正月気分から抜け出せない人はいませんか？
ふゆやす せいかつ りズム が 変わってしまった人は、学校モードに切り替えましょう！



学校モードに切り替えるために



まいにちおな じかん 毎日同じ時間
お に起きる



お 起きたら日光
を浴びる



はや お 早く寝る



あさ 朝ごはんを
食べる



てきど うんどう 適度な運動
をする

おぼえておこう



体温計の正しい使い方



① 体温計の電源を入れ、表示部に「L°C」が出たら準備完了



② 体温計の先はわきのくぼみの中心にあてる



③ 下から押し上げるように持ち上げ、わきをしめる

軽く腕を外から押さえて体温計とわきを密着させる

自分の平熱を知り、毎朝体温チェックをすることで、病気かどうかを判断することができます。
朝の体温チェックは習慣になっていますか？正しく測定して、体調管理に活かしましょう。

がつ ぼけんもくひょう
1月の保健目標

かぜ・インフルエンザを予防しよう



インフルエンザ 大流行中!!

年末から流行が続いているインフルエンザは、まだまだ感染が広がっています。年末年始はたくさん人の行き来があり、今後も感染者が増えることが予想されます。引き続き、基本的な感染症対策（手洗い・うがい、換気・加湿、必要に応じたマスクの着用など）をしっかりと行いましょう。また、規則正しい生活をして、自分の体調を整えておくことは、予防においてとても重要です。



コタツで寝てはいけないワケ!

人は頭より手足が温かいとリラックスするので、コタツに入るとウトウトしてしまいがち。そんなときに「寝るなら布団で寝なさい」と注意されたことがある人は多いと思います。でも、それにはちゃんと理由があります。



脱水症状になる

コタツは温かく、知らずに大量に汗をかきます。でも睡眠中は水分補給できないので、脱水症状の危険があります。

※脱水症状…めまい、ふらつき、吐き気、下痢、頭痛など



風邪をひく

コタツに入っていると上半身と下半身の温度差が大きく体が混乱します。すると睡眠の質が悪くなり、免疫力が下がって風邪をひきやすくなります。



心の健康も大切に



心の声に耳をすまして

やる気が出ない

食欲がない

集中できない

体がだるい

どれも心の不調のサインかもしれません。本当につらくなる前に、ゆっくり寝たり、気分転換をしたり、たくさん笑ったりして、たまったストレスを解消しましょう。



ストレス解消法は、いろいろあります。「これが正解」というものはありません。

自分に合った方法を探してみましょう。