

令和7年2月3日

伊豆の国特別支援学校
保健室

ほけんだより 2月



まだまだ寒い日が続いていますが、2月3日は立春。暦の上では春の始まりです。かぜ・インフルエンザ、新型コロナウイルス感染への対策をしっかりと行い、寒い冬を乗り越えて、元気に春を迎えたいですね。

寒い日に 気持ちよく寝るコツ

寝る前



布団を温める

布団乾燥機や湯たんぽなどで温めておけば、冷たい布団に入らなくていいよ。



湯船につかる

体温が下がるときに眠くなるので、湯船につかって体温を上げよう。

寝るとき



部屋を加湿する

空気が乾燥すると風邪をひきやすくなるよ。加湿器や濡れタオルで部屋を加湿しよう。



汗を吸う素材の服を着る

寝ている間には汗をたくさんかくので、汗を吸う綿などの素材の服を着て寝よう。

パソコンやゲーム機、スマートフォンの画面から出される強い光『ブルーライト』

の影響を知っていますか？

目から入る光の中でも、ブルーライトは特に目や脳に強い影響があります。



★目への影響

- 目の見え方に影響
- 目の疲れ
- 目の痛み



★心や体への影響

- 眠れない ・ 頭痛
- キレやすい、イライラ
- 体内時計が乱れる

寝る直前までブルーライトを浴びることはやめて、ぐっすり眠れるようにしましょう！



わら ころ からだ げんき 笑って心も体も元気！！

「笑う門には福来る」という格言があるように、笑いが心や体に良い効果をもたらすことが、様々な研究で明らかにされています。また、笑顔でいると周囲とのコミュニケーションもうまくいきます。

笑顔で心も体も元気に過ごせるといいですね。

えがお こうか ＜ 笑顔の効果 ＞



リラックスする



めんえきりょく あ
免疫力が上がる



こうふく かん
幸福を感じる



な か よ
仲良くなる



て あら
手洗い・うがいをする



ひと ご さ
人混みを避ける



マスクをする



き そくただ せいかつ
規則正しい生活をする

さむ くうき かんそう ふゆ かぜ はや
寒くて空気が乾燥する冬は、風邪やインフルエンザが流行りやすいです。

じぶん たいさく
自分でできる対策をしましょう。

保護者の方へ

＜感染症対応について＞

静岡県内では、インフルエンザは依然として「警報レベル」が続いており、新型コロナは、発令されていた「感染拡大注意報」は解除されたものの、再度増加する恐れがあります。『同時流行』が続くインフルエンザと新型コロナですが、今後も感染拡大や流行が続く可能性があります。学校での集団感染を防ぐため、手洗い、換気、必要に応じたマスクの着用等の感染予防対策と、こまめな健康観察をしていただき、無理のない登校をお願いします。