

ほけんだより 1月



令和7年1月10日
岡山県立岡山東支援学校 保健室

あけましておめでとうございます！ 新 しい一年が始まりましたね。新 年を迎えた時の晴れやかな気持ちや、新たに掲げた目標を達成できるよう毎日継続して取り組みると良いですね。これから1～3月にかけては感染症の流行時期を迎えます。「換気や手洗い」は予防にとっても大切です。寒い冬をみんなで元気に乗り越えましょう。

今年も一年、元気にすごそう

毎日同じ時刻に起きる！

まずは起きる時刻を決めてみましょう！
寝る時刻は、起きる時刻から逆算して考えることができると良いですね！



朝ご飯を食べる！

朝ご飯を食べると、エネルギーがいきわたって体が目を覚まし、一日をスッキリとスタートさせることができます。



夜は光に注意する！

寝る直前までスマホを見るのは、睡眠の質を下げる原因になります。量（睡眠時間）が不足することにもなります。



学校モード

に切り替えよう！



お風呂はぬるま湯で！

38～40℃のぬるめのお風呂に入ること、脳の興奮が落ち着き、体がリラックスするため、寝つきも良くなります。

運動をする！

元気に体を動かしましょう！少し汗ばむくらいの適度な運動をすると、ぐっすりと眠ることができます。体力をつけると元気にすごせますね！



感染予防の基本は手洗いです!

冬はインフルエンザやウイルス性胃腸炎などの感染症が流行する時季です。手のひらや指に、細菌やウイルスがついた状態で、自分の目、鼻、口などの粘膜を触ってしまうと、感染症にかかる可能性があります。そのため、こまめに石けんで手を洗うことが大切です。

○こんなときに手を洗おう!

- 外から帰ってきたとき
- ごはんを食べる前
- トイレの後
- 咳やくしゃみ、鼻をかんだとき
- 共有のものを触ったとき



●手洗いのポイント

①石けんをしっかり泡立てる



②手のすみずみまで洗う (手のひら、手のこう、指と指の間、指先、 つめの先、手首など)



③泡や汚れをしっかり洗い流す



④せいけつなハンカチやタオルでふく



て 手についた水が
じょうはつ 蒸発する時に、
ひ ふ 皮膚の水分がうば
われ、かんそう や手荒
れのもとになります。
て 手を洗ったら、す
ぐにふこう!

登校前の健康観察にご協力ください!

インフルエンザ等の感染症が流行する時期になっています。登校前に発熱や活気がない等、不調の様子がある場合は、学校での感染拡大を防ぐ観点からも無理はせず、ご家庭での静養や受診をお願いします。

登校後に発熱や嘔吐等、お子さんの体調がいつもと異なる場合は、早めに体調のことを連絡させていただいたり、お迎えをお願いしたりすることもあります。ご協力よろしくお願いいたします。

