

ほけんだより1月

令和8年1月9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。みなさんはどんな冬休みを過ごしましたか？年末年始は楽しい行事が多いので、ついつい食べ過ぎてしまったり、夜更かしが続いてしまったりした人もいるかもしれませんね。生活リズムが冬休みモードの人は、規則正しい生活習慣を心がけ、学校モードに気持ちを切り替えていきましょう。3学期は、とても短い学期ですが、1日1日を大切に積み重ねて過ごしてほしいと思います。

今年も一年、元気にすごそう！

毎日、同じ時間に起きる！

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ます。



朝ごはんを食べる！

朝ごはんを食べると、エネルギーがいきわたり、体がめ自をさまします。



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。



学校モードに切り替えよう！



運動をする！



お風呂はぬるま湯で！

38~40°Cのぬるめのお風呂に入ることで、寝つきもよくなります。

元気に体を動かしてみましょう。ぐっすりと眠ることができます。



感染予防の基本は「手洗い」です



冬は、インフルエンザやノロウイルスなどの感染症が流行する時期です。多くの感染症において、予防の基本は「手洗い」です。手洗いのポイントを確認してみましょう。

●手洗いのポイント

①石けんをしっかり泡立てる



③泡や汚れをしっかり洗い流す



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

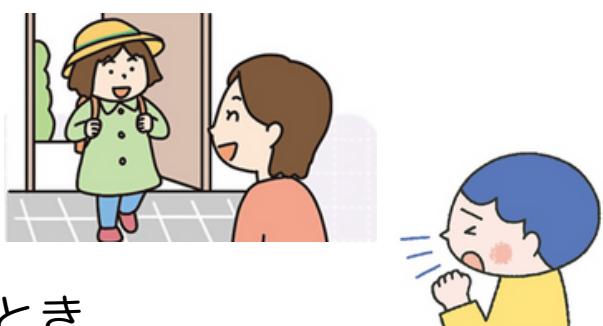
□咳やくしゃみ、鼻をかんだとき

②手のすみすみまで洗う

(手のひら、手のこう、指と指の間、指先、つめの先、手首など)



④せいけつなハンカチやタオルでふく



登校前の健康観察にご協力ください

登校前に発熱や活気がない等、不調の様子がある場合には、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ひいたします。