

ほけんだより がつ 1月

令和5年1月9日
東京都立白鷺特別支援学校長
川上 尊志

新年明けましておめでとうございます。冬休みの間、体調を崩さずに過ごすことができましたか？感染症が流行しています。予防を心掛けて、令和6年も健康に過ごしましょう。

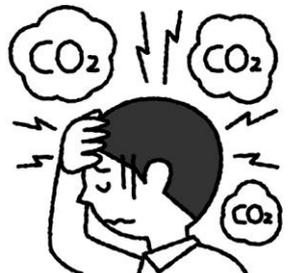


◆◆ がつ ほけんもくひょう 1月の保健目標 ◆◆
かぜ よぼう こころが 風邪の予防を心掛けよう。

換気しないと、こんなことに!?



ウイルスに
かんせん 感染しやすくなる



にさんかたんそ 二酸化炭素が増え、
ずつう 頭痛がする



くうき よご 空気が汚れ、
いやにお 嫌な臭いがする



チリやホコリが
アレルギーの原因に

さむくても、一時間に一度は空気の入替えをしよう！

◆◆ がつ ほけんぎょうじ 1月の保健行事 ◆◆

日にち	ほけんぎょうじ 保健行事	たいしょうしゃ 対象者
12日 (金)	しんたいそくてい 身体測定	1. 3年生
15日 (月)	しんたいそくてい 身体測定	2年生
16日 (火)	せいしんか けんこうそうだん 精神科健康相談	きぼうしゃ よやくせい 希望者 (予約制)

※身体測定では、身長を測ります。女子は、髪型に気を付けましょう。ポニーテールなどは控えてください。

◆◇夜の睡眠をしっかりとって、免疫力を高めましょう◆◇

皆さんはいつも何時に寝ていますか？冬休み中はついつい夜ふかしをしていた人もいるかと思いますが。早寝早起きで生活リズムを整えましょう。

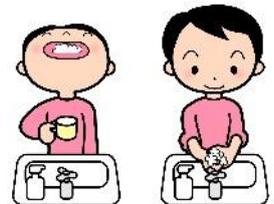
ある研究によると、睡眠時間が7時間より短い人は、8時間以上睡眠をとっている人より、3倍も風邪をひきやすいということが分かったそうです。睡眠が少ないと免疫力（病気に勝つ力）が弱くなります。逆に睡眠をしっかりとってれば、免疫力が高まるそうです。

【早く寝るといいことがいっぱい！！】



◆◇インフルエンザや、感染性胃腸炎を予防しましょう◆◇

①こまめにうがい・手洗いをし、清潔なハンカチを持ち歩きましょう
水が冷たいと感じる季節ですが、こまめに石けんで洗いましょう！



②換気をしましょう
休み時間には窓を開けて空気を入れかえをしましょう！

③しっかりと睡眠をとりましょう
睡眠をしっかりとると、免疫力（病気に勝つ力）が高まります！



◆◇保護者の方へ◆◇

冬休み中に以下のようなことがありましたら、お知らせください。

- 受診をして、服薬に変更があった。
- インフルエンザや、その他の学校感染症にかかった。
- その他、大きな病気やけがをした。

