

ほけんだより 12月

令和6年12月2日 愛知県立ひいらぎ特別支援学校

今年も残すところ1ヶ月となりました。健康な毎日が過ごせたかふりかえてみましょう。
 冬は空気が乾燥して、感染症が流行しやすい時期です。規則正しい生活や、手洗い、うがいなどの予防をより一層ていねいに行うことが大切です。感染症に負けない体をつくり、よい1年のしめくくりをしましょう。



今年の「ふりかえり」

今年1年、元気に過ごせましたか？次の項目をチェックしてみましょう。

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 早ね早起きを心がけた | <input type="checkbox"/> 適度からだを動かした |
| <input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日食べた | <input type="checkbox"/> 自分なりのリラックス方法がある |
| <input type="checkbox"/> 夜はぐっすり眠れた | <input type="checkbox"/> 調子の悪いときは早めに |
| <input type="checkbox"/> 歯や口の健康で気になるところはない | <input type="checkbox"/> 休むようにした |
| <input type="checkbox"/> (治療を済ませた) | <input type="checkbox"/> 規則正しい生活ができた |



の数が多いほど、健康的な生活が送れています。来年も、みなさんの心と体が健康でありますように。保健室から祈っています。

食べ過ぎに気をつけて

冬休みは、家族や親せきと食事を楽しむ機会が多くなります。クリスマスやお正月においしいものを食べることを、今から楽しみにしている人もいでしょう。

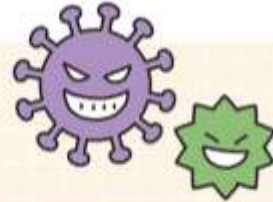
でも、食べ過ぎはいけません。食べ過ぎると体が使え切れないエネルギーが余ってしまい、その余ったエネルギーが脂肪に変わり体に溜まってしまいます。食べる時間や量を決め、食事を楽しむようにしましょう。



寒さに負けないからだを作ろう

寒くなって空気が乾燥してくると、次のようなウイルスが活発になります。みなさん、知っていますか？

- インフルエンザウイルス
- RSウイルス
- コロナウイルス
- ノロウイルス



こうしたウイルスが体の中に入ってきて病気になると、せきや鼻水が出たり、急に高い熱が出たり、頭やお腹が痛くなったりします。

ウイルスは人から人へとうつるので、自分やまわりの人がかからないように、次のことに気をつけましょう。

- ・人が大勢いる場所ではマスクをする
- ・せきエチケットに注意する
(せきやくしゃみが出そうになったら、ティッシュ・ハンカチ、上着の袖などを使って、口や鼻をおさえる)
- ・石けんでていねいに手を洗う
- ・しっかり栄養をとる
- ・ぐっすり眠る
- ・規則正しい生活をする



もっと!

家族のおしゃべりタイム!

最近、家族でおしゃべりしていますか？勉強や習い事で忙しいし、ゲームをしたり動画を見たりする時間も欲しいし、「家族とわざわざおしゃべりする時間なんてないよ～」と思うかもしれません。でも、本当にそれでいいのかな？

何も、難しい話をする必要はありません。今日、学校であったこと、クラスではやっている遊びなど、夕食のときに話すだけでもOK。逆に、家族の話聞いてあげるのもアリです。家族の会話は「大切に思っているよ」とお互いに伝え合うことにつながります。

