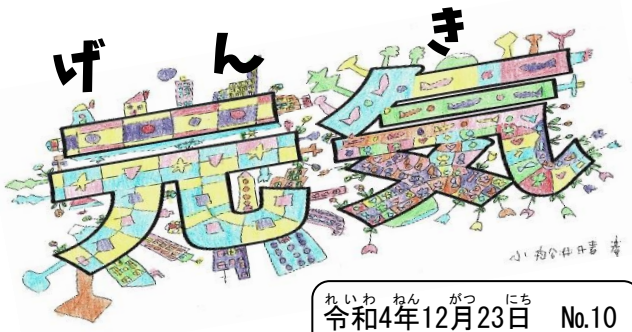


ほけん
保健だより



ココから

冬休み号



令和4年12月23日 No.10
相馬支援学校保健室



相馬支援学校
Youtube リンク

今年も残りわずかとなり、待ちに待った冬休みです。冬休みも規則正しい生活習慣を心掛けて、3学期の始業式には元気なみなさんと会えるのを楽しみにしています！冬休みの生活や運動について、相馬支援学校のYouTubeチャンネルでも紹介しているので、ぜひご覧ください。 → → → → →

生活習慣と感染症に気をつけよう

1

はやねはやお
早寝早起
あさ
朝ごはん

高等部保健委員会のみなさんが、冬休みを元気に過ごすためのポイントを考えてくれました！

おうちの方と一緒に冬休みの生活チェック表を記入して、自分の生活を振り返ってみてくださいね。

2

た
食べすぎに
ちゅうい
注意！

3

ぶんじょう
30分以上
からだを
うご
動かす

4

じかん
時間を決めて
スマホやゲーム
つか
を使う

5

てあら
「手洗い・マスク・
ひとご
人混みを避ける」で
かんせんしょうたいさく
感染症対策

ね じかん おそ 寝る時間が遅くなっていませんか？

よ 夜ふかしも、あさおそ 朝遅くまで寝ていることもすいみんしゅうかん 睡眠習慣が崩れてしまう原因です。「ぐっすり眠れた!」と感じるためには、きそくただ 規則正しいすいみんしゅうかん 睡眠習慣が大切とされています。



ぐっすり眠るコツ

★ 毎日同じ時間に起きて、同じ時間に寝る。
(夜9時～10時には寝ましょう。)

★ お風呂に入って体を温める。

★ 日中、体を動かす。



ふくしまけん
福島県からの
ねが
お願い

ねんまつねんし ひと いどう おお
年末年始は人の移動が多いので、いつもより

いしき てもあらい、マスク、かんき ひと おお
も意識して「手洗い、マスク、換気と人の多い

ばしょ にはなるべく行かない」をまも
場所にはなるべく行かない」を守ってください

ね。

これからの季節における感染対策



これからは気温がさらに下がるとともに、人の移動や集まる機会も増えてきます。ひとり一人が感染対策を徹底し、感染リスクを下げましょう。

○ 基本的な感染対策の徹底をお願いします

- 正しいマスク着用、手洗い・消毒、十分な換気、人と人との距離確保！



○ 新型コロナワクチンの早期接種（年末まで）をお願いします

- 併せて、インフルエンザワクチンの接種もお願いします。

速やかな接種を
ご家庭で観戦を

○ 普段会わない人と会う機会が多くなりますので注意しましょう

- 体調が悪い時は人と会わない（外出しない）
- 移動先の感染状況等の確認



○ 飲食の機会は感染のリスクが高まります

- 短時間、距離を取る、会話時はマスクを着用する、大声での会話は控える
- ※ 人数が多くなる場合には特に注意（少人数ごとのテーブルに分け、それぞれ距離をとり、移動しないなど）
- ※ お店を選ぶ時は感染防止対策の徹底された認定店を利用



密に
ならないで！



もしも、陽性になった場合は、発症2日前までに接触した方へ必ず連絡しましょう。
決められた療養期間は外出せず、人との接触を避けましょう。