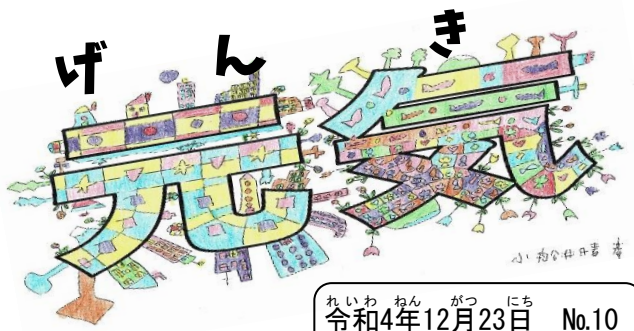


ほけん  
保健だより



# ココから



令和4年12月23日 No.10  
相馬支援学校保健室

## ～ 冬休み特集号 ～

# 戦



相馬支援学校  
Youtube リンク

しょう？

みなさんの選ぶ、「今年の漢字」は何で

たいですね。

来年は、平和で笑顔のあふれる年にし

めた人も多かったと思います。

毎日ように流れる爆撃の映像に心を痛

は、とてもショックな出来事でした。

ロシアとウクライナの戦争のニュース

「戦」という字が選ばれました。

「今年の漢字」が発表されました。



ふゆやす

かた

ちゅうい

## 冬休みの過ごし方、ここに注意！

高等部保健委員会のみなさんが、冬休みを元気にすごすための4つのポイントを考えてくれました。

相馬支援学校の YouTube 動画もみてくださいね!!

### 早寝早起き朝ごはん

学校は休みでも、夜は11時までには寝る

ことと、朝ごはんを食べることを守ってね。

### 食生活に注意

クリスマスやお正月。つつい食べず

ぎて体重が増えないように注意してね。

### からだを動かそう

毎日30分、からだを動かしてね。

散歩、ストレッチ、お手伝いも◎です。

### スマホやゲーム機の使いすぎに注意

使いすぎると目や脳が疲れます。時間

を決めて休憩をしながら使ってね。



# おなかにやさしい、春の七草

## 七草がゆ

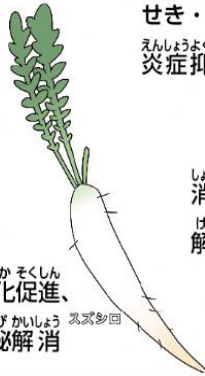
1月7日、春の七草が入った「かゆ」を食べて無病息災を願います。冬に不足しがちなビタミンを補い、正月の食べすぎで疲れた胃を休めましょう。



貧血・便秘の解消



止血、  
げねつこうか  
解熱効果



消化促進、  
便秘解消

せき・のどの  
えんじょうよくし  
炎症抑止



消化促進、  
げどくこうか  
解毒効果



たんぱく質・  
ミネラルが豊富



食欲増進、  
胃を丈夫に



ふくしまけん  
福島県からの  
ねが  
お願い

年末年始は人の移動が多いので、いつもより

も意識して「手洗い、マスク、換気と人の多い

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。