

保健だより

新しい年、あなたのチャレンジは？

平成31年1月8日

相馬支援学校保健室 NO. 11



新しい年の始まりです。

今年(ことし)は、「亥年(いとし)」です。亥年の亥はいのしのことです。亥年は、勇気(ゆうき)と冒険(ぼうけん)の象徴(しょうちゆう)で、新たな始まりに向けて準備(じゅんび)を行う期間(きかん)という意味(いみ)があります。平成(へいせい)もおわり、相馬支援学校(そうましえんがっこう)も新しい校舎(こうしゃ)に移る準備(じゅんび)の年(とし)でもあります。みなさんも、勇気(ゆうき)をもって新しいこと(こと)にチャレンジ(ちんげん)する一年(いちねん)にしてください。



健康習慣(けんこうしゅうかん)で

今年(ことし)もよい1年(いちねん)になりますように

あ さごはん 元気(げんき)な1日(いちにち)スタートだ

け がよぼう 準備(じゅんび)運動(うんどう)ねんりに

ま るまった背中(せなか)はピーンとまっすぐに

し よくじはいつも バランスよく

て あらいうがい(うがい)でウイルス(ウイルス)バイバイ

お ふろにつかってリラックス

め ぞめをよくする はやねはやおき

で できるかな？ けがの(けがの)後の(あとの)応急(おうきゅう)手当(てあて)

と う校前(こうまえ)の(の) うんち(うんち)の習慣(しゅうかん)

う んどうで からだも心(こころ)も強(つよ)くなる



人ひとりの予防(よぼう)が インフルエンザの 流行(りゅうこう)を防(ま)ぎます

こまめな手洗い

石けんを使ってウイルスを洗い流しましょう。



部屋の加湿

空気が乾燥(かんばう)するとウイルスに感染(かんせん)しやすいため、湿度(しつど)は50~60%に。

部屋の換気

窓(まど)を開けてウイルスを追い出(お)しましょう。

人混み(にんごみ)を避(ま)ける

人がたくさんいると感染(かんせん)の確率(たか)が高(たか)くなります。

マスク(マスク)を着用(しやくよう)

鼻(はな)やのど(のど)が潤(うる)って、感染(かんせん)の予防(よぼう)に。

くしゃみ(くしゃみ)やせき(せき)でウイルスが飛び散(と)るの(の)も防(ま)ぎます。

規則(きぎ)正しい生活(せいか)

十分な睡眠(じゅうぶん)の睡眠(すいみん)、規則(きぎ)正しい生活(せいか)、バラン(ばらん)スの取(と)れた食(じ)事で免疫(めんえき)力がア(あ)ップ(あ)ります。



登校前の健康チェックをしよう!

「かぜは万病のもと」ともいわれます。かぜをこじらせると、中耳炎、へんとう炎、気管支炎などを発症することもあります。下のチェックを毎日して、おかしいと思ったら無理をせず、部屋の温度・湿度を高めにしてお静にしましょう。かぜのひき始めは感染力が強いので、周囲の人にうつさないためにマスクをつけましょう。

健康チェックポイント

頭は痛くないか

鼻水は出ていないか

顔色は悪くないか

のどは痛くないか

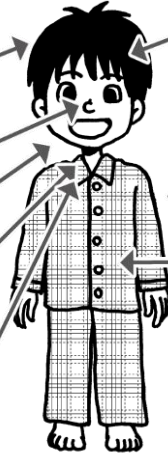
せき・くしゃみはないか

熱は高くないか

平熱より1℃以上高いときは、家で様子を見るようにしてください。

体はだるくないか

おなかは痛くないか



よろしく
お願いします

インフルエンザや感染性胃腸炎が流行している時期ですので、朝の忙しい時間とは思いますが、いつも以上にいい健康チェックをお願いします。症状がある場合は、早めに医療機関を受診するようお願いいたします。



冬休みに体重がふえていませんか?

冬休みの生活チェック表は、きちんとつけることができたでしょうか?

体重はふやすのはかんたんですが、へらすのはたいへんです。

1月の体重測定で、12月よりもふえてしまったという人は、何がよくなかったのか考えてみてください。

冬休み、食べてばかりいて、運動してない・・・



その結果



体重がふえて
しまった

食事と運動でふえた分をとりもどそう!

