

ほげんだより

令和4（2022）年冬休み号
栃木県立益子特別支援学校



早いもので今年も残り少なくなりました。みなさんにとってはどんな1年でしたか？
今年も感染対策が必要な1年でしたが、おかげさまで学校での感染が大きく広がることはなく過ごすことができました。御協力ありがとうございました。

いよいよ冬休みがやってきます。健康に気をつけて、たくさんの思い出を作ってくださいね！冬休み明け、元気と笑顔いっぱいのみなさんに会えることを楽しみにしています！よいお年を！



体重の増加に注意！

冬休みはクリスマスやお正月があり、おいしい料理を食べる機会が増えますね。そんなこの時期は特に、体重の増加に注意が必要です！体重を測ることで、増加に気づいたり食事などを意識したりするきっかけになります。また、たくさん食べたあとは体を動かす、しっかり消化できるように生活リズムを整えるなどの工夫もしてみましょう。

ふゆやすみまえ
before . kg
↓
ふゆやすみあと
after . kg



おすすめのからだのうごかしかた

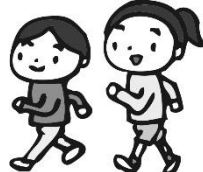
そとあそび



ストレッチ



ウォーキング



おうちのてっだい



運動をしよう！と思うと難しく感じるかもしれませんが、激しい運動ができなくても大丈夫！遊びやストレッチ、さんぽなども有効です。他にも、好きな音楽に合わせて体を動かす、食事中にほしかった調味料を取りに行くなど、できそうなことから始めてみましょう！

さいかくにん かんせんたいさく 再確認！感染対策！

栃木県の新型コロナウイルスの感染者は増加傾向です。インフルエンザとの同時流行も心配されています。楽しい思い出をたくさんつくるためにも、冬休み中も感染対策を続けましょう！



てあら
手洗い



しょうどく
消毒



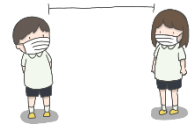
マスク



かんき
換気



まいにちけんおん
毎日検温



きより
距離をとる

(1 m 目安)

かんき 換気について

この時期、換気はなかなか難しいと感じる方が多いのではないのでしょうか。厚生労働省によると室温が急に下がらないようにするため、窓を常に少し開け、暖房器具を活用しながら換気を行うことがよいとされています。また、ほかの部屋の窓を開け、廊下などから温まった空気を入れる方法で換気を行うことも有効であるとされています。

寒くて風邪をひいてしまわないように工夫しながら換気をしてみてください！



しょうじょう 症状があるときは…

年末年始は閉まってしまう病院が多いです。発熱、のどの痛み、咳などの心配な症状があるときは、早めにかかりつけに相談しましょう。かかりつけの病院がやっていないときは、栃木県の電話相談窓口に頼る方法もあります。電話番号は以下のとおりです。参考にしてみてください。

0570-052-092



(ナビダイヤルでおつながります。発信地や使用回線に応じた料金が発生します。)

もしものときに必要なもの！

自宅で療養することになったときがあるとよいものです。もしものときに備えて準備をしてみてください！ここに挙げたのは基本的なものなので、御家庭に合わせて必要なものを御準備ください。



- ☐ 食べ物 (本人が好きなもの、食べやすいもの)
- ☐ 飲み物 (本人が好きなもの)
- ☐ 蓋つきストロー
- ☐ 紙コップ・紙皿・わりばし・使い捨てスプーン
- ☐ 使い捨ての防水シート
- ☐ 解熱剤
- ☐ 冷えピタ、アイスノン
- ☐ アルコール消毒液
- ☐ 使い捨てのゴム手袋
- ☐ 大きめのごみ袋 (洗濯物を密閉するのに便利です！)
- ☐ 嘔吐物処理セット (ハイター、雑巾、ペーパータオルなど)
- ☐ 嘔吐時のバケツ (セットしておくことで処理が簡単です！)