

ほけんだより 1月

2024年1月号
栃木県立益子特別支援学校



あけましておめでとうございます

今年もよろしくお願ひいたします。
冬休みは楽しく過ごせましたか？今年も良い1年になりますように。
1月が一番寒い月です…県内ではインフルエンザが警戒レベルとなり、
感染性胃腸炎も増えてきています。寒さ対策、感染症対策をしっかりと、
3学期も元気に過ごしましょうね！

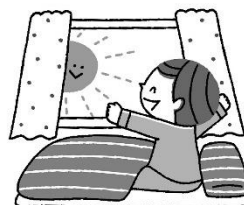


がつ ほけんもくひょう

1月の保健目標

はやねはや お
早寝早起きをしよう

冬休みは楽しい行事がたくさんあり、つい夜更かしをしてしまった人も
多いのではないのでしょうか。学校が始まりましたが、寒くて起きるのも
辛いですね。早起きのコツは早く寝ることです。そして、質のよい
睡眠をとるとさらに起きやすくなります。質のよい睡眠をとるために、
下の3つをためしてみてください！



質のよい睡眠をとるためのオススメ生活習慣



寝 2～3時間前に温めの
お風呂にゆったりとつかる



寝 前にスマホやタブレットを
つか 使わないようにする



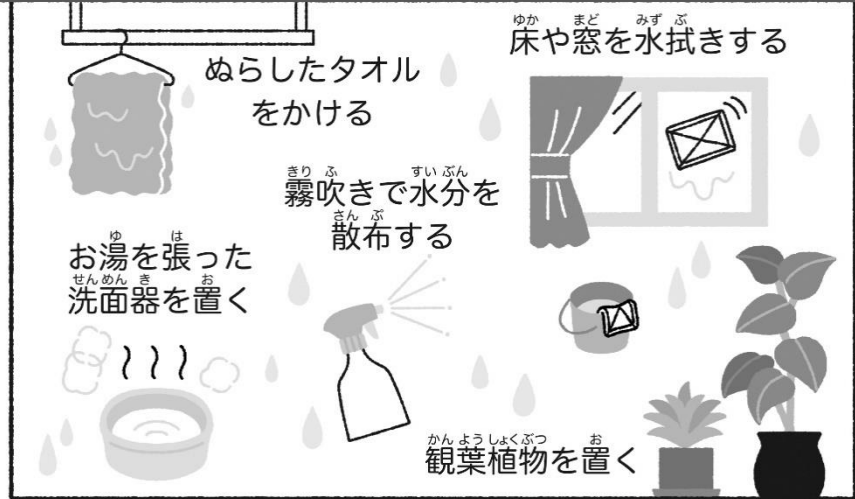
ひる ま 昼間、少し汗ばむくらいの
てき ど 適度な運動をしておく

かんそうちゅういほう 乾燥注意報

まいにちのように栃木県に乾燥注意報が出ています。乾燥していると、風邪やインフルエンザにかかりやすくなったり、体がかゆくなったりします。部屋の乾燥対策に加えて、のどの乾燥対策も忘れずに！

部屋の空気に潤いを…室内の乾燥対策

かしつき
加湿器があれば
ぜひ活用を！



のどの乾燥対策アレコレ

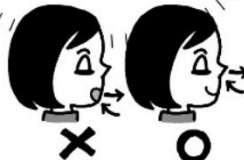
部屋を加湿する
(湿度50～60%程度に)



こまめに水分をとる
(常温の水か白湯がよい)



口呼吸ではなく、
鼻呼吸をする



うがいをする
(のどの奥にも
届くようにする)



マスクをする
(呼気による保湿効果)

のどの
ウイルスを
やっつけよう！



さむいときは「3つのくび」をあたためよう



〔くび〕 マフラーやネックウォーマーで

〔てくび〕 長そでのふくや手ぶくろで

〔あしくび〕 たけの長いパンツやくつ下で

