

那須特別支援学校

保健室

R7.1.10

あけましておめでとうございます。冬休みは元気に過ごせましたか？今年の干支は『巳年』で、『乙巳』という年です。乙は未だ発展途上の状態を表し、巳は植物が最大限まで成長した状態を意味します。そこから、『乙巳』は「これまでの努力や準備が実を結び始める年になる」となると言われています。

これからが冬本番。冬休みで乱れた生活リズムを切り替えて、寒さに負けない体をつくりましょう。2025年もみなさんにとって、笑顔と元気いっぱい1年になりますように🍀🍀



保護者等の皆様へ 保健室からお知らせ



受診カードの提出について

今年度の健康診断で治療が必要とされた方で、冬休み中に病院を受診された方は、受診カードの提出をお願いいたします。

常用薬連絡票(災害時用預かり薬)について

2学期終業式に返却いたしました。新学期となりましたので新しい薬と交換の上、御提出をお願いいたします。また、新しく服用が開始された場合は、保健室に御相談ください。

感染症罹患・快復後の登校申出書提出について

11月から学校感染症に罹患して出席停止する児童生徒が増えています。快復後、学校に登校する際は、登校申出書の提出をお願いしています。感染症罹患の状況によって提出書類が異なります。詳細は学校ホームページの【保健室より(各種様式)】に掲載していますので、御確認ください。



がっこう 学校モードに

き か 切り替えよう



まいにちおなじじかんに
おきる



おきたら
にっこうあ 日光を浴びる



あさ
朝ごはんを
た 食べる



てきど
適度な
うんどう 運動をする



はやね
早く寝る

きせつ 事故やケガを予防するために



道路に氷や雪があると滑りやすいので、足元に注意して歩こう。



ポケットに手を入れて歩くと転んだとき大ケガのもと。手袋しよう。

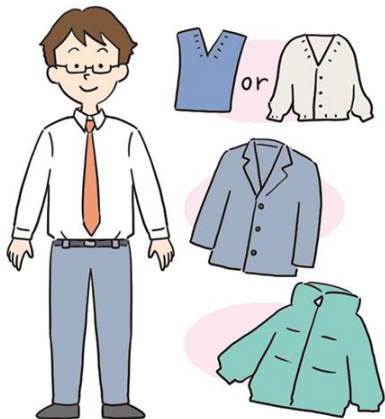


体が硬いときの急な運動はケガのもと。準備運動を入念に。

【その他にも…】

しっかり寒さ対策

重ね着で空気の層をつくる



しもやけ対策

手や足をぬれたままにしないで、手袋、長靴、雪用ブーツなどを活用する

歩行時の転倒対策

ポケットに手を入れて歩かない、歩きスマホはダメ



よい睡眠、とれていますか？

次の3つの観点から、あなたの睡眠を見直してみましょう！

量



翌日、眠気を感じる場合は、睡眠時間が足りていません。個人差はありますが、中高生では8～10時間の確保が推奨されています。(厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド」より)

質



やっている人は多そうですが、寝る直前までスマホを見るのは睡眠の質を下げる原因になります。量(睡眠時間)が不足することにもつながるので絶対にやめましょう。

リズム



睡眠と覚醒のリズムは体内時計によって調節されています。このリズムが乱れないよう朝起きたら日の光を浴びる、朝食をきちんと食べるなどして体内時計を整えることが大切です。