

1月のほけんだより

宮城県立石巻支援学校 保健室
令和5年1月13日
裏面も御覧ください。

新しい年がスタートしました。冬休みは楽しく過ごせましたか？つい不規則な生活をしたり食べ過ぎてしまったりしていませんか？生活リズムがまだ冬休み気分のままの人は規則正しい生活習慣に戻しましょう。

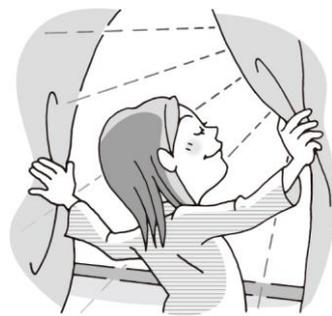
今年の干支「ウサギ」には、ぴよぴよと跳ねる姿から「飛躍」という意味が込められることもあるそうです。皆さんにとって「飛躍」の1年になるように、そして今年も皆さんが心も体も元気に過ごせるように願っています。



生活のリズムを取り戻そう！

①朝、日の光を浴びよう

朝起きたら、カーテンを開けましょう。朝の光を浴びると心も体もすっきり目覚めます。体内時計を起こしてあげましょう。



②朝ご飯を食べよう

朝ご飯は勉強や運動に必要なエネルギー源です。朝ご飯を食べることで体温が上がります。元気に活動できます。また、しっかり噛むことで心と体が目覚めます。



④夜は暗くして早く寝よう

毎日できるだけ同じ時間に布団に入るようにしましょう。夜にテレビやゲーム、スマートフォンなどを使いすぎると光が脳を刺激して寝付きが悪くなってしまいます。使う時間のルールを決めるなどしましょう。



③昼間はしっかり活動しよう

昼間、しっかり体を動かしたり、勉強したりすることで心地よく疲れて、夜早く、深く眠ることが出来ます。



2023年も感染症対策を続けましょう！

現在も新型コロナウイルス感染症の流行が続いています。最近では、発熱がなく、軽い風邪症状（咳、喉の痛み、鼻水等）だけでも陽性になる事例が多く報告されていて、新型コロナウイルス感染症なのか風邪なのか、症状だけでは見分けは難しいです。

また今季は、インフルエンザとの同時流行も心配されます。新型コロナウイルス感染症に対してもインフルエンザに対しても、マスク・手洗い・消毒・換気が有効です。より一層感染症対策に努めて、同時流行に備えましょう。

学校では、引き続き細やかな健康観察を徹底し、感染対策に努めて参ります。これまでどおり、本人及び御家族に発熱、喉の痛みや咳などの風邪症状が見られる場合は、登校を控えてください。また、早めに受診されることをお勧めします。



こまめな水分補給でカゼ予防

冬 はつつい水分補給を忘れがち。
 * でも、体が水分不足で乾いてしまうと、カゼをひきやすくなります。

鼻やのどの粘膜の下には、「線毛」と呼ばれる小さな毛のようなものが
 ビッシリと生えています。鼻や口から入ったウイルスは、粘膜でキャッチ
 され、線毛によって体の外へ運び出されます。

ところが、空気が乾燥している冬に水分補給を
 忘れると、粘膜が乾き、線毛がうまく動けなくな
 ってしまいます。すると、ウイルスが体の中に入
 り込み、カゼをひきやすくなってしまいます。

冬も水分補給を忘れず、
 しっかりカゼ予防を
 しましょう。

