



1月の保健目標
 ~早起き・朝ごはん・早寝と運動で
 元気な体をつくろう~

令和6年1月10日(水)
 京都府立井手やまぶき支援学校
 保健室

新年 あけましておめでとうございます。
 令和5年もみなさんが元気いっぱい頑張る姿から
 たくさんのエネルギーをもらい、保健室も笑顔いっぱい
 で過ごすことができました。ありがとうございました。
 令和6年もみなさんのたくさんの頑張る姿を保健室
 から応援しています。元気いっぱい楽しい時間を一緒
 に過ごしましょう。今年もよろしくお祈いします。
 冬休みが明けましたが、クリスマス、大晦日、お正月
 とイベントの多い冬休みを楽しく過ごせましたか？
 どんな冬休みだったか、保健室にも教えてくださいね。

1月の保健行事のお知らせ
 1月15日(月) 発育測定 [小学部・高等部]
 1月16日(火) 発育測定 [中学部]
 1月23日(火) 整形外科相談 [対象者]



保護者のみなさまへ
 「冬休み明け健康調査」をかくぶりの
 アンケートフォームで実施しますので、
 御入力をお願いします。なお、学校に伝
 えておいた方が良かったことがありましたら
 担任までお知らせください。

2学期に学んだことを覚えていますか？
 避難訓練や防災食、簡易ベッド作りなどしましたね。
 おうちの方にも大切なことを教えてあげよう！



スイッチ! 冬休みモード >>> 学校モード

新学期が始まりましたが、お正月気分から抜け出せない人はいませんか？
 冬休みで生活リズムが変わってしまった人は、3つのスイッチで学校モードに切り替えましょう。

<p>スイッチ! ①</p> <p>早起き</p> <p>決まった時間に起きて朝日を浴びましょう。早起きすると夜も自然と眠くなり、早寝にもつながります。</p>	<p>スイッチ! ②</p> <p>朝ごはん</p> <p>体と脳が目覚め、1日のエネルギー源になります。菓子パンなどではなく、栄養バランスの良い食事を心がけて。</p>	<p>スイッチ! ③</p> <p>運動</p> <p>寒いときこそ運動で体の中からポカポカに。体がほどよく疲れれば、夜もぐっすり眠れます。</p>
--	---	--

1月17日は防災とボランティアの日

みなさんは「阪神・淡路大震災」を知っていますか。1995年に発生した震災で、近畿圏の広域に大きな傷跡を残しました。復興までには学生を含めたボランティアが活躍し、地震が発生した1月17日が「防災とボランティアの日」に定められました。

災害に備えてできること

震災の経験から省庁の体制が見直されたり、建築のルールが改善されたり、教訓が生かされてきました。非常用持出袋や被災時の身の守り方などの対策は、過去の反省とそこから生まれた知恵の結晶です。自分事として取り組み、「減災」に最大限に生かしてほしいと思います。ボランティア自体に興味がある人は、この日にちなんだ催しなどに参加してみるのも良いですね。