

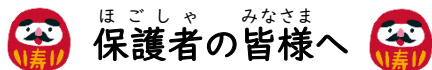


令和7年1月9日(木)
京都府立井手やまぶき支援学校
保健室



新年あけましておめでとうございます。

冬休みが終わり、令和7年がスタートしましたね。今年はどんな一年にしますか？令和7年も、皆さんの頑張る姿を、保健室から応援しています。元気いっばいな一年にするために、食事、運動、睡眠のバランスを大切にしていきたいと思います。井手やまぶき支援学校の皆さんが、心身ともに健康に過ごせますように。今年もよろしくお願いします。



保護者の皆様へ



「冬休み明け健康調査」を、が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。※締切1月17日(金)17時 なお、保健室に伝えておいた方がよいことがありましたら、担任まで、お知らせください。



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。

スイッチ！①

早起き



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。

スイッチ！②

朝ごはん



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。

スイッチ！③

運動



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。



寒い時期のけがや病気に注意！

こんなことに気をつけましょう



早寝早起きをしましょう

ポケットに手を入れたまま歩かないようにしましょう



咳エチケットを守りましょう



乾燥しないよう加湿器をつけましょう



手洗い・うがいをこまめにしましょう



1時間に1度換気をしましょう



好き嫌いを問わず、バランス良く食べましょう

どうしてお正月におもちを食べるか知っていますか。それは、おもちには

新しい年の幸せや豊作を招く神様・歳神様の魂が宿り、おもちを食べ

ると、その魂(生きる力)をもらえると考えられたからです。

歳神様からもらった魂を生かして1年間、元気に過ごしましょう。

