

ほろんだん



令和8年 1月8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。冬休みの間は元気に過ごせましたか？

いよいよ今日から新学期が始まります。新年の目標に向かって、実りある1年になると良いですね。今年もみなさんが、健やかに学校生活を送ることができるように応援していきます。まだまだ寒い日が続くので体調管理には気を付けて、2026年も自分自身のこころとからだを大切に元気に過ごしていきましょう。



深呼吸をする

心が落ち着きます。また、脳に酸素が行き渡り集中力が回復します。

ストレッチをする

疲れが軽減し、血流や代謝がよくなって体がすっきりします。

好きな香りをかぐ

リラックスやストレス緩和など、香りには様々な効能があります。

飲み物を飲む

温かい飲み物はリラックス、冷たい飲み物は気分がシャキッとします。

うまく休む方法を取り入れて頭と体をリセットしましょう

1月の予定

1月14日(水) 発育測定(小学部)
1月15日(木) 発育測定(中学部)
1月16日(金) 発育測定(高等部)
1月26日(月) こころの相談(対象者)



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。健康面で伝えた方がよいこと等の御入力をお願いします。(※締切 1月16日(金)17時)

しもやけ対策方法は？



寒さを防ぎ、血液の流れをよくすることがしもやけ対策のカギです。

防寒具を身につける

体を冷えから守り、血液の流れを保てます。

濡れたままにしない

濡った手袋や靴下は取り替えましょう。

湯船にしっかりと浸かる

ぬるめのお湯にゆっくり浸かりましょう。

きゅうくつな靴は履かない

足の血行が悪くならない靴を選びましょう。



風邪ってなに？

ウイルスなどがのどや鼻から体に入って、さまざまな症状を引き起こすことだよ

風邪の症状は？

くしゃみ、鼻水、鼻づまり、のどの痛み、咳、たん、発熱など。いくつかの症状が同時に起こるのが特徴だよ

発熱って何度から？

37.5℃以上が発熱だよ。でも平熱によって個人差もあるよ



冷却シートは効くの？

体温は下がらないよ。でも冷たくて気持ちいいから、しんどうが和らぐよ



風邪を知って / うまく防ごう！ うまく治そう！

風邪が大流行する冬でも、馬が元気なのは、風邪に詳しいから。風邪に負けないためにはまず知ること。他の十二支と一緒に馬に風邪について教えてもらおう。

風邪薬はウイルスをやっつけてくれるの？

ウイルスをやっつけるのは体の「免疫」。風邪薬は熱やせきなどつらい症状を一時的に和らげてくれるよ



風邪でもごはんを食べたほうがいいの？

食欲があれば、食べたほうがいいよ。温かくて消化に良いものをおすすめ



風邪を早く治す方法は？

しっかり休もう。体を休めるとウイルスと戦う免疫の働きが活発になるんだ



風邪のときはお風呂に入らないほうがいいの？

体力があるときは、お風呂に入ってもOK。リラックスできてよく休めるし、免疫も活発になるよ



換気ってどれくらいするといいの？

1時間に1回、最低でも5分くらいは窓を開けてきれいな空気に入れ替えよう



風邪の予防法はある？

手洗い・うがい、十分な睡眠、バランスの良い食事など規則正しい生活が一番！毎日の積み重ねが大切

