

ほんたより

1月

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つけて、2026年も自分自身のこころとからだを大切にして元気に過ごしていきましょう。



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良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？



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。

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。

濡れたままにしない

湿った手袋や靴下は取り替えましょう。

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。

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。



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



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。

