

# ほけんだより 1月

南山城支援学校  
保健部 No.9



あけましておめでとうございます。新しい一年、そして3学期が始まりました。ほけんだよりも、縦向きにレイアウトを変更し、カラーを多く取り入れてみました。今年は、より多くの皆さんに読んでいただける「ほけんだより」を目指します。皆さんの今年の目標は何でしょうか？それぞれの目標に向かって一歩ずつ進んでいきましょう。

さて、これから本格的に寒い季節となります。2学期末には校内でも感染症にかかる人がありました。早寝早起きの規則正しい生活習慣はもちろん、身体をあたためて、感染症にかからない身体づくりをしていきましょう。



## からだ めんえきりょく 身体をあたためて、免疫力アップ！

### 【服装であたためる方法】

● 下着(肌着)をつける

● 重ね着をする

● 手足・首元が冷えないように手袋や帽子・マフラーを使う



### 【内側からあたためる方法】

● シャワーだけで済ませず、湯船につかる

● 身体をあたためる食べ物や飲み物をとる

● 遊びや運動でからだをよく動かす



## 1月の予定

11日(水) 発育測定(小学部) 12日(木) 発育測定(中学部) 13日(金) 発育測定(高等部)  
26日(木) 歯みがき巡回指導(高等部就労コース) 30日(月) 側弯経過検診(対象者)



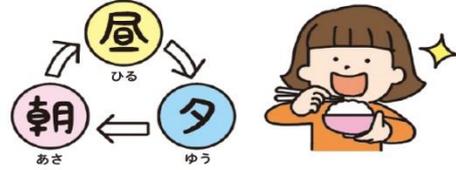
# ふゆ やす せい かつ 冬休みの生活

## ふりかえり チェックシート

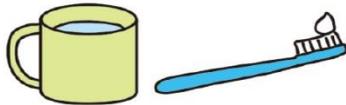
早ね早起きができた



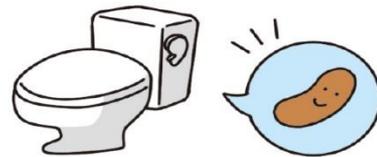
朝・昼・夕の三食を  
きちんと食べた



食べたあとに必ず  
歯みがきをした



ほぼ毎日うんちが出た



運動やお手伝いなどで  
からだを動かした



ゲームやスマホは  
時間を決めて使った



外から帰ったとき、必ず  
手洗い・うがいをした



お酒・タバコのさそいは  
ハッキリことわった

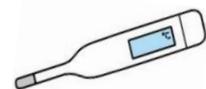


## 保護者の方へ

★新型コロナウイルスやインフルエンザなどの感染症が流行しています。  
引き続き「マスクの着用・手洗いうがい」など基本的な感染症対策の継続と、  
毎日の健康観察の徹底をよろしくお願いします。  
万が一、発熱や風邪症状等体調が優れない場合は、ご家庭で様子を見て  
いただき、早めに医療機関を受診する等の対応をお願いします。



★「冬季休業中の健康調査」を配布します。  
必要事項をご記入の上、1月17日(火)までに担任までご提出下さい。



★寒さや乾燥による、ひび、あかぎれ等の皮膚トラブルによる来室が増えています。  
入浴後は、お子様の手足の状態を見ていただき、クリームを塗るなどの保湿をお願いします。

