



向日が丘支援学校
保 健 室
令和7年1月31日

2月3日は『立春』で暦の上では春の訪れとなります。まだ寒い日も多く、空気の乾燥した日が続いていますが、草木や花等に目を向けてみて、春の気配を探してみても良いかもしれません。

インフルエンザが猛威を振るっており、警報レベルが継続しています(1月20日時点)。引き続き感染症対策を行い、インフルエンザや風邪等の感染症に注意してください。



2月の予定

3日(月) 中学部 体重測定

4日(火) 高等部 体重測定

6日(木) 小学部 体重測定

27日(木) 高等部 体重測定(3年生)



この日は3月の体重測定を行います。
他の学年は3月に入ってから実施します。

感染症にご注意を!

3学期が始まってから本校ではインフルエンザ等の感染症の広がりはありませんが、乙訓地域では12月から引き続きインフルエンザが流行しているため、注意が必要です。

換気・マスク着用・手洗い等の感染症対策をしていきましょう。



寒くてもすっきり起きる3つのコツ

寒い朝に暖かい布団から出るのは苦痛ですよね。その苦痛を和らげるコツがあります。

上着やスリッパなどを近くに置く

立ち上がっても寒いとまた布団に入りたいになるので、寝る前に上着

などを手が届く場所に置いておきましょう。



部屋を暖める

部屋が寒いと布団から出るのに気力が必要です。

起きる30分くらい前に暖房のタイマーをセットしましょう。

カーテンを開ける

人は朝日を浴びると、睡眠を促すホルモンのメラトニンの分泌が抑制され活動モードになると言われています。

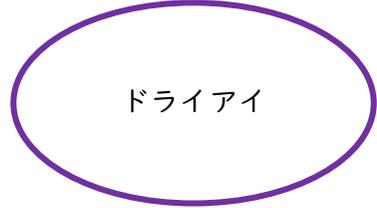


どれもすぐできるので実践してみてください。

乾燥対策をしよう！

冬場は1年の中でも乾燥しやすい時期です。特にエアコン等の暖房器具を使用すると、さらに湿度が低下して乾燥した状態になります。乾燥した状態が続くと、健康状態に影響が出てくる可能性もあります。元気に冬を乗り切るために乾燥対策をしていきましょう。

乾燥していると・・・



などの影響が出てきます

乾燥対策として

～室内の環境を整える～

～セルフケア～

加湿器を使用する



こまめに水分補給をする



濡れたタオルを干す



マスクの着用

水を入れたコップを置く



霧吹きをする



スキンケアで肌を保湿

