



ほけんだより



平成31年1月8日(火)
天草支援学校 保健室

<1月の保健行事>

- 1/9(水) 発育測定(小)
- 1/10(木) 発育測定(中)
- 1/11(金) 発育測定(高3)
- 1/15(火) 発育測定(高2)
- 1/16(水) 発育測定(高1)

いよいよ新しい1年のスタートです。

冬休みは元気にすごせましたか？冬休みに生活リズムが乱れてしまった人もいるかもしれませんが、早く生活習慣を整え、「冬休みモード」から「学校モード」にきりかえましょう。そして、3学期も寒さにまけずに元気にすごしましょう！

1

1月の
保健目標

冬を元気にすごそう！

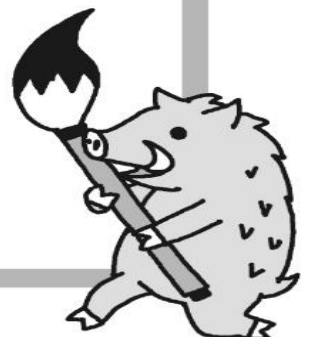


あけましておめでとう
ございます



今年のけんこうもくひょうを
決めよう

新しい年の始まりです。今年1年を「健康」に過ごすための目標を立てて、チャレンジしてみましょう★★★



寒い冬 健康 習慣 意識しよう



食べすぎ&運動不足になりがち。日常生活に運動を取り入れよう。



インフルエンザやノロウイルスの予防にしっかりと手洗い習慣を。



寒さ自体ストレス。楽しいこと、気持ちいいことを意識してやってみよう。



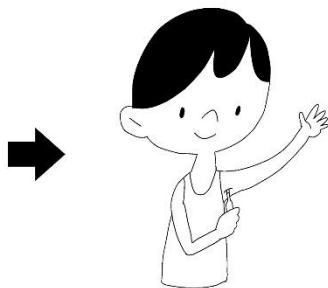
夜更かししないでしっかりと睡眠。規則正しい生活習慣はキープ。

保健室で体温をはかっている人の様子をみていると、上手にはかかれていない人もいます。きちんと脇の下に入っていないと、体温が1℃くらい変わって来こともあります。下の図のようなはかり方で「正しい体温」をはかりましょう。

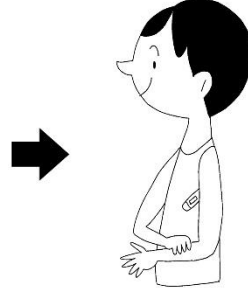
正しい体温の測り方



あせが付いているとうまく測れないので、かわいたタオルなどで軽くわきをふきます。



わきの下のくぼんだ部分に、体温計の先たをななめ下から上におし上げるように当てます。



測っている方と反対の手であてて、軽くおさえて、わきを閉じ、体温計の音が鳴るまで待ちます。

おぼえて？
あなたの「へいおつ」

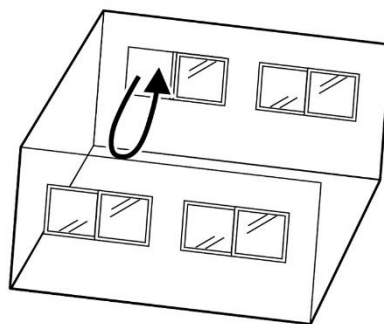


平熱は人によってちがうので体調がよい時にも体温をはかって自分の平熱が何度か知っておきましょう。

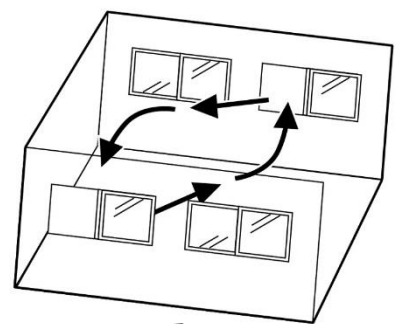
こまめにかん気をしよう

かん気をすることで、よごれた空気を外に出し、きれいな空気を室内に入れることができます。かん気で窓を開ける際に、その向かい側にも窓かとおらがある場合は、両方開けて空気の通り道をつくと、きれいな空気がよりたくさん室内に入りやすくなります。

× 片側だけ窓を開けた場合



○ 両側の窓を開けた場合



感染症を予防したり、授業に集中したりするためにも、少し寒さをがまんして…
休み時間ごとに5分間の換気をしましょう！

うちのかたへ

熊本のインフルエンザの流行状況は現在、「注意報レベル」です。ご家庭でも「手洗い」、「うがい」の励行、「食事」や「睡眠」をしっかりとする等の感染予防に努めていただければと思います。もし罹患した場合は速やかに担任までご連絡ください。また登校再開時は「出席停止証明書」の提出もお願いいたします。

★出席停止証明書は学校 HP の各種証明書からもダウンロードできます★

外を歩くとき

こんなことになっていませんか？



かせ、インフルエンザ、感染性胃腸炎などがはやる季節ですので、毎朝、お子さんの健康観察をお願いします！

