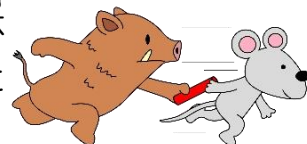




松橋支援学校 保健室
令和2年(2020年)
1月8日

あ 明けましておめでとうございます。新しい年が始まりました。楽しい冬休
みすを過ごせましたか？ いちがつ は つ か だいかん いちねん なか もっと さむ し き
1月20日は「大寒」で、1年の中で最も寒い時期と
い 言われています。これからが冬本番。寒さに負けない体をつくりましょう。



しょうがつ お正月ボケから抜けだそう

3学期が始まったというのに、

あさ なかなか布団から抜け出せない。まだお正月気分の人はいませんか？ おお
に おしょうがつ よ あさ かえ たいない
お正月。夜ふかしと朝ねぼうをくり返して、体内リズムがくるっているかもしれ
ません。ひるま ひと やくそく しつこう
昼間もボーっとしている人は、3つの約束を実行しよう。



- ☀ とうこうじかん 登校時間からさかのぼって
お じかん き
起きる時間を決めよう
- ☀ お たいよう ひかり あ
起きたら太陽の光を浴びよう
- ☀ あさ た
朝ごはんを食べよう

あ 当たり前のことばかりですが、この3
つを まも だけ で、よる になると しぜん ねむ
自然に眠くなり、体内リズムが たいない ととの
整っていきます。

ふゆ すい ぶん ほ きゅう たい せつ 冬も水分補給が大切な3つの理由

1

のどや鼻の粘膜には、すごく細
い毛のようなものがびっしり生え

ています。びっくりですね。これの名前
はせんもうで、ウイルスなどが鼻や口から入
ってくると、ゆらゆら動いて外に追い出
します。でも、水分が足



りなくて粘膜が渴くと、
せんもう うご
線毛はうまく動けません。

2



からだ なか はい
体の中に入ってきた
ウイルスなどは、鼻水
や痰と一緒に体
の外に出されます。鼻
水や痰のほとんどは水
分です。

3



カゼやインフル
エンザになってし
まったら、熱や下
痢、おう吐で体か
ら水分がたくさん
出ます。

だから冬も、夏と同じくらい水分補給が大切なのです



インフルエンザ流行中

12月半ばくらいから本校でもインフルエンザにかかる人が出てき
ました。インフルエンザと診断された場合は、出席停止となり、「発症
した後五日を経過し、かつ、解熱した後二日を経過するまで」が出席
停止期間です。詳しくは裏面を参考にしてください。

出席停止の場合は、罹患証明が必要です。受診した医療機関で記入
してもらい学校に提出してください。用紙は、本校のホームページか
らダウンロードするか、学校から配付したものをご使用ください。