

ほけんだより 1月号

令和6年1月17日(水)

小池特別支援学校 保健室

新しい1年が始まりました。今年もよろしくお願いいたします。

冬休み明けから欠席者は少なく、子どもたちは元気に過ごしています。冬休みの生活について聞いてみると、「初詣に行ったよ。」「家族で旅行に行ったよ。」「おうちでゆっくりできたよ。」などそれぞれに思い出ができたようです。

市内では、インフルエンザが注意報レベルにあり、流行が継続しているようです。引き続き、ご家庭でも帰宅後の手洗いうがいの励行、感染症流行時は人ごみを避けるなどの感染対策をよろしくお願いいたします。また、普段以上に適切な食事、運動、睡眠を心がけ、抵抗力を高めておきましょう。

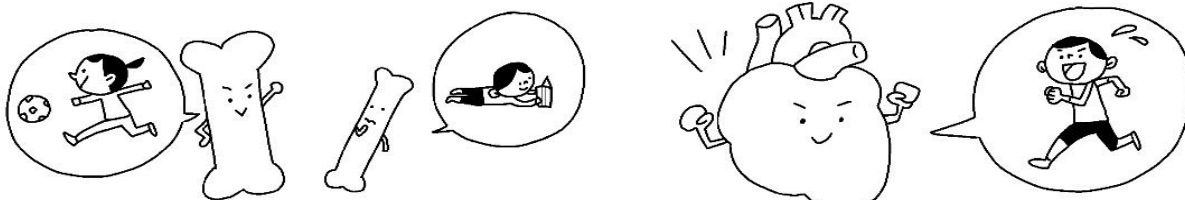
外で元気に遊びましょう

お子さまは、体を動かして遊んでいますか？運動すると、心臓や肺がきたえられ、「じょうぶな体」をつくることができ、風邪などにかかりにくくなります。寒さに負けないためにも、晴れた日は積極的な外遊びをおすすめします。

このほかにも、運動には体や心にとって良いことがたくさんあります。屋外活動が長い人は、視力も悪くなりにくいという海外のデータもあります。

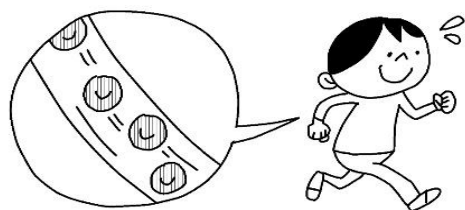


運動をするとどんないいことがあるの？

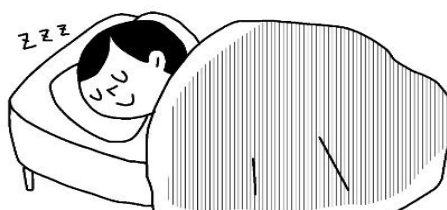


骨や筋肉を強くする

内臓の健康を保つ



血液の流れがよくなる



ぐっすりとおねむれる

ほかにも

- ・ ストレスを解消する
- ・ 肥満を防ぐなど

冬の水分不足にご注意を！

- 冬は気がつかない間に水分不足になり、なんとなくだるい、頭痛、便秘など「かくれ脱水」による体調不良になることがあります。また、水分補給により喉を潤わせておくことは感染症予防につながります。体を内側から冷やさないように、冷たすぎない水やお茶などの飲み物を持たせてください。温かいお茶で内側から、じんわりと体をあたためることもおすすめです。