

# ほけんだより



令和3年1月6日  
都立白鷺特別支援学校  
学校長 磯部 淳子  
作成者 沼尻 晴子

新年明けましておめでとうございます。冬休みの間、体調を崩すことなく過ごすことができましたか？

さて、2021年がスタートしました。新しい年を迎え、皆さんは新しい目標を持ち、「頑張ろう」と決意していることと思います。「勉強を頑張ろう」「部活動を頑張ろう」「白鷺フェスタで活躍したい」など、それぞれ目標は違うと思いますが、すべての基本は健康であることです。まずは冬休みモードの生活を切りかえて、学年のまとめである3学期を大切に過ごしましょう。



## ◆◆1月の保健目標◆◆

風邪の予防を心掛けよう。

## ◆◆1月の保健行事◆◆

7日(木)	身体測定	3年生
8日(金)	身体測定	2年生
12日(火)	身体測定	1年生
28日(木)	健康相談	希望者

身体測定の日程は、年度当初にお知らせしたものと変更しています。

## ◆◆定期健康診断が終わりました◆◆

12月の耳鼻科検診を最後に、定期健康診断が終わりました。日程変更やソーシャルディスタンスに協力をしてくれた皆さん、本当にありがとうございました。疾病や異常等の所見があり、まだ受診していない人は、早めに受診しましょう。

## ◆◆夜の睡眠をしっかりとって、免疫力を高めましょう!◆◆

皆さんはいつも何時に寝ていますか？冬休み中はついつい夜ふかしをしていた人もいます。早寝早起きで生活リズムを整えましょう。

ある研究によると、睡眠時間が7時間より短い人は、8時間以上睡眠をとっている人より、3倍も風邪をひきやすいということがわかったそうです。睡眠が少ないと免疫力(病気に勝つ力)が弱くなります。逆に睡眠をしっかりとってれば、免疫力が高まるそうです。

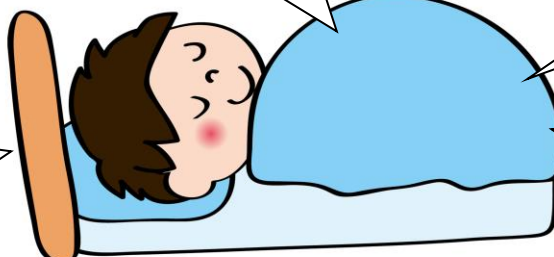
## 【早く寝るといいことがいっぱい!!】

免疫力アップで、かぜをひきにくくなる。

頭の働きが良くなり、集中力が増す。

イライラせずに、感情が安定する。

脳や体の成長や、疲れの回復を助ける。



朝すっきり起きられて、規則正しい生活ができる。

◆◇**コロナウイルス感染症や、インフルエンザの予防を続けましょう！！**◇◇

① **こまめにうがい・手洗いをし、清潔なハンカチを持ち歩きましょう**

水が冷たいと感じる季節ですが、こまめに石けんで洗いましょう！



② **換気をしましょう**

休み時間には窓を開けて空気の入れかえをしましょう！



③ **しっかり睡眠をとりましょう**

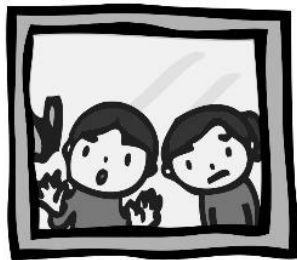
睡眠をしっかりとると、免疫力（病気に勝つ力）が高まります！

④ **密を避けましょう**

下の絵のようなウイルスがたくさんいるような場所、ウイルスに感染しやすい行動を避けましょう。

**「ムンムン」**

しめきったへや・たてもの



**「ギュウギュウ」**

ひとがたくさんいる場所



**「ガヤガヤ」**

ひとと近づいて話をする



ほごしゃかた  
**～保護者の方へ～**

◆◇**健康相談の御案内**◇◇

健康相談日…1/28、2/18、3/4 の午前中

本校では、毎月1回、精神科校医による健康相談を行っています。現在、3学期の健康相談を受付中です。精神科の専門医による相談が受けられます。ぜひ御利用ください。相談を希望される場合は、担任または保健室まで御連絡ください。

◆◇**お願い**◇◇

●定期健康診断への御理解・御協力、ありがとうございました。冬休み前に全員に「健康カード（定期健康診断の結果）」を配布しました。御確認いただき、御家庭で保存してください。

●冬季休業中に以下のようなことがありましたら、担任を通して、保健室までお知らせください。

- ・主治医への受診があり、服薬に変更があった。検査を受けた。
- ・インフルエンザや、その他の学校感染症にかかった。
- ・その他、大きな病気やけがをした。 など

