

ほげんだより 12月

宮城県立西多賀支援学校

保健室

2019/12/18

今年も残すところあとわずかとなりました。ふりかえてみるとどんな1年でしたか？今年の目標は達成できましたか？できたことも、あと一歩足りなかったことも、努力した日々はみなさんをきっと成長させてくれます。

冬休みはクリスマス、年越し、お正月と楽しい行事が続きますね。しかし、夜更かしや食べ過ぎは体調を崩す原因になってしまうかもしれません。「風邪をひいて辛い冬休みだった…」とならないよう、生活リズムを崩さず元気に過ごしましょう。

楽しい冬休みをするために

イベントが盛りだくさんの冬休み。元気で楽しめるように、健康には気をつけて

ふ 服装には気をつけて
下着を着て、重ね着を
するとあたたかいよ



ゆ ゆっくり入浴しよう
湯ぶねにゆっくりつかって、
湯ざめをしないように



や 休みでもやっぱり三食
朝ねぼうせずに
朝ごはんを毎日
食べよう



す すいみんはたっぷり
夜ふかしが
続かないように
しよう



み みんな元気な顔で
3学期に
会いましょう

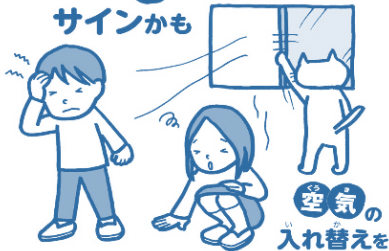




冬こそ大切なこと

①換 気

その症状 換気の
サインかも



冬は暖房器具を使っているため換気がおろそかになりがちです。

しかし、締め切った部屋はウイルスや細菌、二酸化炭素などがこもったまま…。

空気中の二酸化炭素濃度が高くなると、眠気がおそってきたり、頭痛やめまいなどの原因にもなります。

寒くても **換気が大切** なのです！！

- ・ 1～2時間ごとに5分～10分。
- ・ 空気の通り道ができるよう、対角線の窓を2カ所開ける。

②水分補給

冬は、のどの渇きを感じにくかったり汗をかいている実感もないため、つつい水分補給を怠りがちです。しかし、**風邪対策にも水分補給が大切**です。のどや鼻の粘膜をうるおすことで、ウイルスの侵入を防ぎます。また、体の中にウイルスが入ってきても鼻水や痰と一緒に体の外に追い出します。

空気が乾燥するこの時期は、皮膚や呼気から自覚がないまま水分が失われているものです。脱水を防ぐためにも、冬でもこまめな水分補給を心がけましょう。

