



宮城県立西多賀支援学校  
保健室  
令和4年1月11日

あけましておめでとうございます。今年はどうな一年になるでしょうか。新たに目標を立てるには良い時期です。様々なことに挑戦して、成長できる一年になるといいですね。



## 1月の保健目標「きれいな環境で学習」

風邪やインフルエンザ、感染性胃腸炎などの感染症が流行しやすい時期です。また、新型コロナウイルス感染症もまだ注意が必要です。換気や消毒、手洗いや湿度や室温の調節など、きれいな環境で学習できるように心掛けましょう。



## 規則正しい生活習慣で



## 「免疫」を高めよう

「免疫」という言葉を聞いたことがありますか。細菌やウイルスから、からだを守るしくみのことです。免疫は、皆さんの生活の仕方にも影響を受けます。睡眠不足で疲れがとれないと、免疫はしっかりと働くことができません。また、好きな物ばかり食べて、栄養バランスが偏ったり、運動不足だったりしても働きが弱まります。ストレスもよくありません。この冬も、規則正しい生活で免疫の働きを高めて、元気に乗り切りましょう。

## 朝の体調チェックにご協力ください。

感染症が流行する時期です。毎朝の体調チェックにご協力ください。また、体調が良くないときは、早めの休養をとり、心配な場合は主治医へ相談するようにしてください。

- ぐっすり眠れましたか。
- すっきり起きられましたか。
- 熱や頭痛、のどの痛み、お腹の痛みはありませんか。
- 朝ごはんは食べられましたか。
- お腹をこわしていませんか。

