

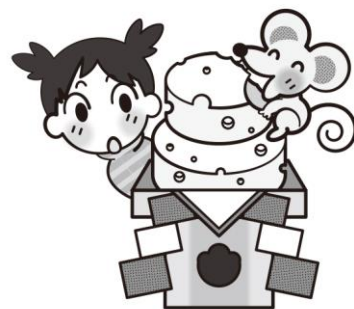
ほけんだより 1月号

新しい年が始まりました。今年もよろしくお願いします。

今年「子年（ねずみどし）」再び新しい十二支のサイクルが始まる、そんな年でもあります。もう、新しい目標を立てましたか？すでに目標が決まっている人も、これから決める人も、実りのある一年になりますように！

今年もみなさんが健康に過ごせるよう、保健室からもサポートしたいと思います。

またみなさんの今年の目標も聞かせてくださいね。



1月の保健行事

20日（月）発育測定 3年 ・ 21日（火）発育測定 2年

24日（金）発育測定 1年

15日（水）大阪府立学校保健研究発表大会（3年生有志出席）

発育測定は作業服（授業により体操服）・裸足で測定します。
※測定時はタイツ不可です。



生活リズムを整えましょう！

後期後半が始まりましたが、まだお正月モード…という人は、

朝の過ごし方から見直してみましょう。

毎日同じ時間に起きる



太陽の光を浴びる



朝ご飯を食べる



朝起きてご飯を食べ、昼に活動し、夜は十分に眠る、というリズムのある生活することは、人が心も体も元気であるために必要です。

私たちの体には、こうした体内リズムがあり、朝の太陽の光を浴びて目覚めることで、1日を元気に始めることができます。

マスク、正しく使えていますか？

おもあ 思い当たることはありませんか？

まちが つか かた れい 間違った使い方の例

✕ はな で
鼻が出ている



✕ ま
すき間があいている



✕ つか す
使い捨てマスクを
なんど つか
何度も使う



ほか
他にも…

✕ じょうげ うらおもて き
上下・裏表は気にしない

✕ いちじてき はず
一時的に外すときはポケットに
い 入れている

ただ つか マスクを正しく使うポイント

- ★マスクは鼻と口を確実に覆ってすき間をなくす。
- ★顔にフィットさせるために、上下・裏表を正しく着用する
- ★マスクはなるべく清潔な手でさわり、こまめに取りかえる。(1日つけたり、ポケットに入れたマスクは、ウイルスが付着していることも…。再びつけると風邪などの病気になるリスクが高くなります。)



自分の平熱を

体温計測は、最も身近な体調チェックの手段です。
自分の平熱を知り、健康管理に役立てましょう。

平熱を知る方法

- ☆起床時、午前、午後、寝る前の時間帯ごとの体温を知る
- ☆体調の良い時に、1日だけでなく、何日間か測定してみる
- ※入浴後や食後は体温が上がりやすくなるので、食前や食間に測りましょう。

(参考)テルモ体温研究所HP

令和元年度 第2回 学校保健委員会 がありました。

12月12日(木)、難波支援学校と合同で学校保健委員会を開催しました。

感染症の流行状況、予防対策や、今年度取り組んだ熱中症対策について両校から報告をし、学校医の先生からアドバイスをいただきました。

また、1月に行われる、「大阪府立学校保健研究発表大会」に参加する3年生が、なにわ高等支援学校の保健の取り組みについてプレス発表をしてくれました。

発表大会本番に向けて、応援よろしくお願ひします！