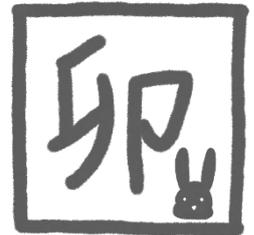


保 学 内 発 第 9 号  
令 和 5 年 1 月 10 日  
大 阪 府 立 八 尾 支 援 学 校 保 健 室

明けましておめでとうございます。今年の干支は卯（うさぎ）です。うさぎは跳ねる動物なので、“何をやっても跳ね上がる”という意味があり、新しいことを始めるのに適した年と言われています。

今年も保健室からみなさんの心と体の健康をサポートしていきたいと思えます。2023年もよろしくお願ひいたします。



### ❖防寒対策をしっかりとしましょう❖

この寒さを乗り切るため、重ね着や防寒具など工夫して暖かく過ごせるようにしましょう。防寒対策としての服装のポイントを記載しているので、ぜひ参考にしてください。

#### 肌着

保温性が高く、汗などの水蒸気を吸収するものを選びましょう。  
(例) ヒートテックなどの機能性インナー

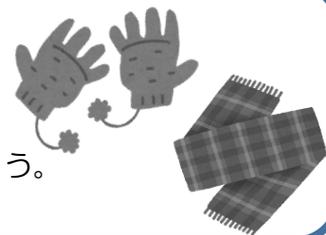


#### 重ね着

肌着+シャツ、セーターなどの中間着+アウター（上着）で、服と服の間に空気の層を作ることで防寒効果が高まります。

#### 防寒具

首・手首・足首は熱が逃げやすいところです。  
マフラー、手袋、レッグウォーマーなどを活用しましょう。



## ❖生活習慣を整えましょう❖

冬休みは、暖かい部屋のなかで過ごすことが多かったと思います。3学期になり、学校が始まりました。冬は気温が低く、空気が乾燥して感染症の流行も起こりやすい季節です。生活習慣を整え、体の免疫力を高めていきましょう。

### 早くねる

夜ふかしをして、睡眠時間が短くなり、次の日しんどくなるということが多いです。

次の日しんどくならないように、しっかりと夜は寝るようにしましょう。



### 朝ごはんを食べる

「朝は食欲がないから」という人が多いですが、食事することで代謝がよくなり、体温が高まります。栄養補給と体温維持のためにも朝ごはんは食べましょう。



### 運動する

冬休みの間は、体を動かす機会があまりなかったのではないのでしょうか。

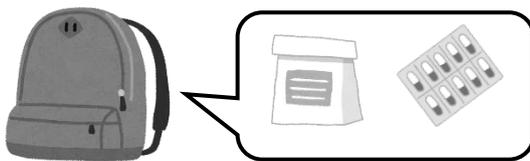
体育や外遊びで運動した分、体が休みを必要とするので、夜は自然に眠くなります。



## ❖災害時用の予備薬について❖

災害時に備えて三日分の予備薬を、常時児童生徒のみなさんのカバンに入れていただいております。3学期が始まりますので、薬の変更や使用期限の確認を再度お願いします。

現在、保健室にて緊急薬をお預かりしている場合は、災害時に保健室のものを使いますので、かばんに入れていただくなくて結構です。



薬はカバンに置いておいてください。



湿気  
(固まっていないか)

使用期限切れ



薬の変更

薬の確認、入れ替えのご協力をお願いします。