

# しましけんだより

保 学 内 発 第 9 号  
 令 和 6 年 1 月  
 大阪府立八尾支援学校 保健室

あ 明けておめでとうございます。ことし えと たつ 今年の干支は辰です。  
 たつとし しんが へんかく とし い 辰年は進化や変革の年と言われており、かつりよくおうせい 活力旺盛になり  
 おお せいちよう とし い 大きく成長する年と言われております。  
 ことし ほけんしつ 今年も保健室からみなさんのこところ からだ けんこう 心と体の健康をサポート  
 していきたいとおもいます。  
 ことし ねが 今年もよろしくお願いいいたします。



## ❖ 体調管理について ❖

がっきまつ 2学期末では、たいちょうふりよう むか き 体調不良でお迎えに来てもらうことが  
 たびたびありました。ふゆやす お せいかつ ととの 冬休みが終わり、生活リズムが整  
 わないままとうこう 学校で調子を崩すことが  
 あります。そういうときはむり をせずきゆうよう に休養をしましょ  
 う。また、はや せいかつ ととの げんき かつどう 早めに生活リズムを整えて、元気に活動  
 できるようにしていきましょう。

「いつもとちがう？」と感じたら、  
 それは、カラダからのメッセージ

むり をしないで  
 きゆうよう をしましょ  
 う



また、お迎えをお願いするときのために、れんらく がつながるようにしてください、

## 規則正しい生活習慣で



## 質のよい睡眠をとるために

- ・寝る3時間前には、しよくじ 食事をすませる。
- ・ぬるめのお風呂に ゆっくりつかる。
- ・自分にあったふとん、まくら 枕をつかう。
- ・ひるま 適度に運動 しておく。



あさお 朝起きたら、あさひ 朝日を  
 あびて体内時計を  
 リセット!

# せいでんき ビリッと、パチッと…！ 静電気



部屋のドアノブなどにさわったときに『ビリッ』、服をぬいだときに『パチパチ』…冬に時々あらわれるやっかいもの、静電気。体には大きな影響は出ませんが、急な刺激にびっくりしたり、髪の毛が服にまとわりついてしまったり。できれば何とかしたいものですね。

以下に、静電気への対処法を記載していますので試してみてください。

金属部分をさわる前に  
他のところをさわる

TOUCH HERE!

静電気を除去シート

化学せんい  
(ナイロンなど)の服は  
「かさね着」をさける

水分補給・加湿器・保湿クリーム  
うるおいのある生活を心がける

## かんそう ちゅうい ❖ 乾燥に注意 ❖

気温がぐんと下がり、寒くなってくると空気の乾燥が気になりますね。なぜ冬は乾燥するのでしょうか。

それは、湿度は気温が低くなると空気中にたくわえられる水分量が少なくなることが原因で、乾燥を感じ

やすくなります。肌の表面から水分が奪われることであかぎれしたり、唇が割れたりします。寒さ対策

に加え、乾燥対策もしていきましょう。

## ふゆ ちゅうい 冬のかんそうに注意！



水分ほきゅうを  
わす  
れずに！



加湿器を使って！



ハンドクリームで  
手をガード！