

保学内第10号 令和7年2月 大阪府立八尾支援学校

まだまだ寒い日が続いていますが、季節は少しずつ春へと向かっていますね。 やはかぜやインフルエンザなど流行しますが、栄養・運動・睡眠はしっかりと、 手洗いも忘れずにするなど、引き続きよい生活習慣を送ってください。



寒い冬 進んで「体温」を上げてみよう!

体温が下がると免疫の働きや基礎代謝も下がります。健康のために以下のことを実行してみよう。



ままうしょく た 朝 食を食べる

寝ている間に低かしたたいれんが したがります。脳も活性化!



カラダを動かす

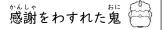


湯船につかる

ぬるめのお湯に長めにつかっ て心身ともにリラックス。

こんな鬼に、鬼は~外!」

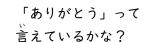
「鬼は~外!福は~内!」節分の豆まきには、悪いものを 追いはらって、よいものを呼び込むという願いがこめられています みなさんの心の中に、こんな鬼はいますか?



親切にできない鬼



まなお あやま まに 気表直に 謝 れない鬼



「だいじょうぶ?」って 言えているかな? 「ごめんね」って 言えているかな?



他にもいろいろな鬼がいるかもしれません。 そんな鬼たちには「鬼は~外!」をして、さようならを しましょう!

早めの対策 をしよう!

花粉症を予防しよう♪

花粉症は、スギやヒノキなどの植物の花粉を吸いこんだり、ふれたりすることで、鼻水やくしゃ み、首のかゆみなどの症状が起きます。そのため、花粉症の症状を軽くするには、できるだけ花 粉を体内に入れないようにすることが大切です。

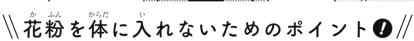
★ 主 な 症 状 3

くしゃみ

皇水・皇づまり

首のかゆみ





花粉がつきにくい服装

室内に花粉を持ちこまない外から帰ったら手洗い・





© 少年写真新聞社 2024



保護者の皆様へ

☆緊急対応カード・指示書の更新手続きについて☆

現在、学校へ「緊急薬」及び「緊急対応カード」、「指示書」を提出していただいている ご家庭で、新年度も継続して希望される場合は、更新手続きが必要です。更新には、 主治医の確認も必要となります。

2月に受診する予定で、3・4月に受診しない場合は、保健室まで早めにお知らせください。