



令和8年1月23日
板野支援学校
第1保健室

新しい年になって、1ヶ月がすぎようとしています。寒い日が続いていますが、児童生徒のみなさんが、寒さに負けずに活発に活動している様子は、本当にたのしく感じます。毎日、保健室から応援しています。

感染症の流行にも気をつけながら、引き続き、毎日の健康観察と、感染予防の行動を続けていただきますようお願いいたします。



冬を元気にすごす

3つのコツ



早寝・早起き・朝ごはん！

特に朝ごはんを食べないと体温が上がらず、ぼんやりしてしまうよ。



手洗い・うがいをていねいに！

冬はインフルエンザなどが流行る時期。友だちと遊ぶ前後も忘れずに。



体を動かしてポカポカに！

少し走ったりなわとびをしたりすると、体があたたまるよ。



花粉症対策を始めよう

花粉の飛散予報をチェックする



帽子・マスク・メガネで防ぐ



ツルツルした素材の服を着る



くち お口ポカン・・・

近年、お口がポカンと開いており、口呼吸になっている子どもたちが増加しています。口呼吸だと、虫歯や歯周病になりやすくなったり、ウイルスや病原体が直接気管に入るため、風邪を引きやすくなることがあります。
今回は、口呼吸を改善するお口の体操をご紹介します。

やってみよう！！

あいうべ体操！！

あ

い

う

べ

あーと口を
大きく開く！

口を大きく横
に広げる！

口を強く前に
突き出す！

舌を突き出して
下に伸ばす！

★以上の「あいうべ」を1セットとし、1日30セットを目安に毎日続けましょう！！

あいうべ体操の効果として、舌や口周りの筋肉がつくことにより、自然に口が閉じやすくなり、口呼吸の改善が期待されます。また、唾液が増加することにより虫歯の予防などにも効果があるとされています。ぜひ、取り組んでみてください。

＊2月の保健行事＊

2日 体重測定

26日 生徒保健給食委員会（プリント配付）

＊活動は、最後になります。

掲示に参加いただき、ありがとうございました。