

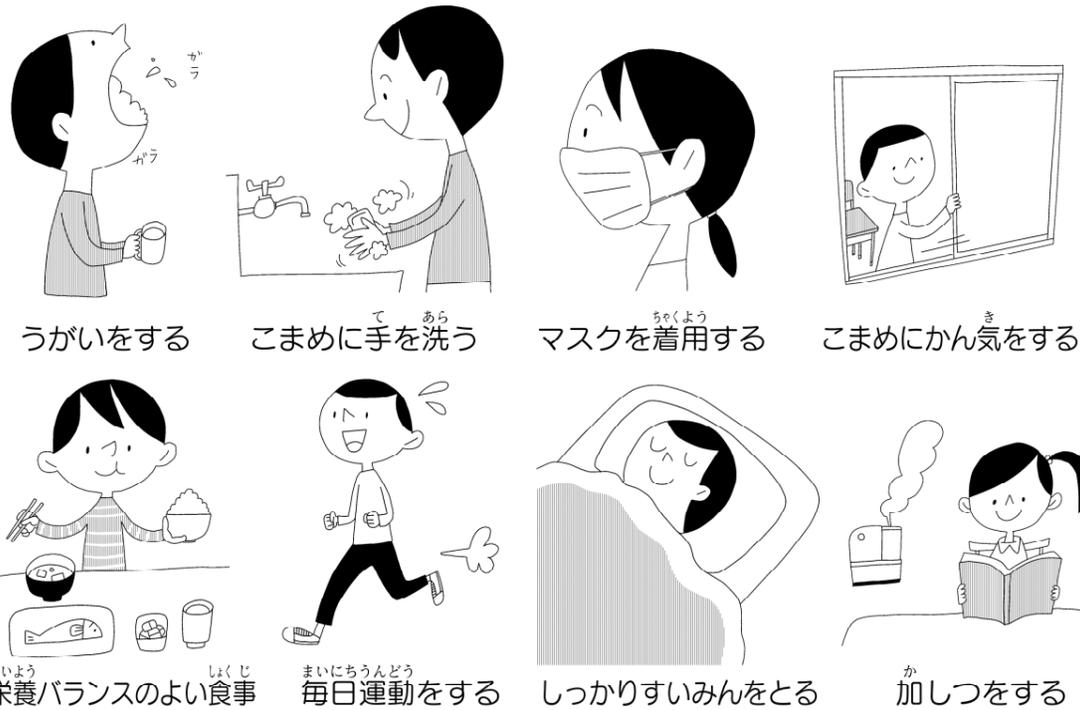
ほけんだより 12月

令和3年11月26日
板野支援学校
第1保健室

今年もあと1ヶ月です。12月は“師走＝師（お坊さん）が走り回る忙しさ”とも言われています。身の回りが慌ただしくなる時期で、気がつかないうちに疲れがたまり、かぜやインフルエンザなどの感染症にかかりやすくなったり、けがをしやすくなることもあります。いつも以上に体調管理に気をつけましょう。

冬場の生活 ポイント①～感染症の予防～

かぜやインフルエンザを予防するには？



油断大敵！！新型コロナウイルス！！

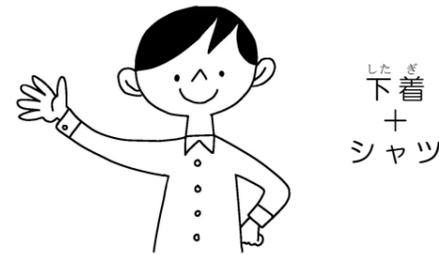
全国的に感染者数は減少していますが、年末年始は人の移動が増えるので、まだまだ注意が必要です。予防対策はかぜやインフルエンザと同じです。引き続き対策をよろしくお願いします。

※インフルエンザと診断された場合は出席停止です。
板野支援学校では、「発症した後5日を経過し、かつ解熱して3日を経過するまで。」としています。ご協力をお願いします。

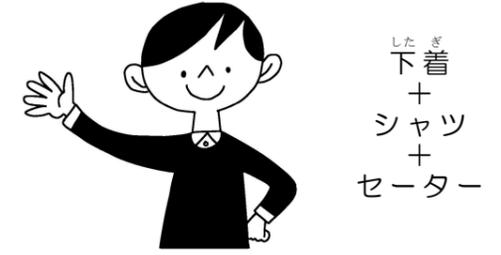
冬場の生活 ポイント②～服そうの調節～

重ね着をすると空気の層ができて、暖かく過ごせます。脱いだり、着たりして調節できるといいですね。
(冬場の服そうの例)

暖かいと感じる室内にいるとき



少し寒いと感じる室内にいるとき



外に出るとき



風の強い外に出るとき



冬場の生活 ポイント③～体を動かそう～

寒いと室内で動かずに過ごしがちですが、体を動かさないでいると、抵抗力も弱くなってしまいます。しっかり体を動かすと、おなかが減ってごはんもしっかり食べることができ、夜もぐっすり眠れ、規則正しい生活につながります。お手伝いや、体を使う遊びをして、体を動かしましょう。



12月の保健行事
1日 体重測定

