

ほけんだより 2月

令和5年1月27日
板野支援学校
第1保健室

日頃のご家庭における健康観察など、ご協力ありがとうございます。
今年、新型コロナウイルス感染症だけでなく、インフルエンザも全国的に流行してきています。他にも、感染性胃腸炎など、冬は感染症が流行しやすい時期です。これらの感染症の予防対策は同じですので、こまめに行うことを心がけ、寒い冬の時期を乗り越えましょう。

感染症予防の**ポイント**は

減らす・入れない・戦う



こまめな掃除や換気で室内のウイルスを**減らす!**



マスクや手洗いで体にウイルスを**入れない!**



食事・睡眠・運動で免疫をつけてウイルスと**戦う!**

先日、文書でもお知らせしましたが、
※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、かつ解熱した後3日を経過するまで。」
としています。感染拡大防止のため、ご協力をお願いします。

シーズン到来! 花粉症 予防対策



テレビの花粉情報を
毎朝チェックする。



外出時にはマスクや
メガネで花粉を防ぐ。



屋内に入るときには
花粉を払い落とす。



症状がひどい人は
病院を受診してみる。

2月は生活習慣病予防月間

生活習慣病とは、毎日の良くない生活習慣が原因となって起こる病気（がん、高血圧、糖尿病など）のことです。生活習慣病は大人になる病気と思われがちですが、最近では子どもにも増えています。特に肥満傾向の方は注意が必要です。生活習慣病を防ぐには、食事、運動、睡眠が大切です。

今の生活習慣はどうか？
チェックしてみよう!!

危険度チェック

- 朝ごはんを食べない
- カップ麺やスナック菓子をよく食べる
- 脂っこいものが好き
- あまり運動をしない
- よく噛まず、早食いをする
- 寝る時間が遅い

1つでも
当てはまった人は
要注意!

毎日の生活を
見直して
みましょう



1日3食
バランス
よく
食べよう!



毎日
からだを
動かそう!



しっかり
睡眠を
とろう!

2月の保健行事

- 2日 フッ素塗布(希望者)
- 16日 生徒保健給食委員会(プリント配付)

