

# ほけんだより1月

令和2年12月23日  
板野支援学校  
第1保健室

日に日に寒くなり、冬本番がやってきました。新しい年も、もう目の前です。新年の始まりを元気に過ごせるように、冬休み中も、できるだけ規則正しく過ごすように気をつけましょう。

## 上手な冬の過ごし方

### 早ね早おきをする

年末年始はテレビを見たりゲームをしたりして、寝るのが遅くなる人がいるかもしれません。夜ふかし朝ねぼうの生活をすると体の調子が悪くなります。生活リズムは変えないように、早ね早おきを心がけましょう。



### 食べ過ぎに気をつける

冬は、体が寒さに耐えられるように食欲が増すことがあります。また年末年始はだらだら食べになる危険もあります。1日3食バランスよく、おやつは時間を決めて食べましょう。



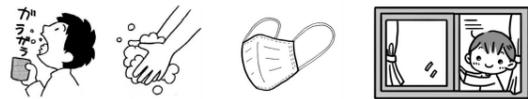
### 体を動かす

寒さで動かすどころどころしていると、体が重くなります。体が重くなると、動かしにくくなるだけでなく、病気やけがの原因にもなります。お手伝いや、体を使う遊びをして、体を動かしましょう。体を動かすとあたたまりますよ。



### かぜなどの病気を予防する

冬は空気が乾燥したり、部屋を閉めきることが増えて、かぜなどが流行りやすくなります。窓を開けて換気するようにしましょう。またこまめに手洗い・うがいをしたり、外出するときにはマスクをつけましょう。水分補給もこまめにしましょう。



### けがや事故に気をつける

冬は暗くなるのが早いので、交通事故が起こりやすくなります。休みで出かけることが増えると、道路や駐車場での事故も増えます。寒さで体が動きにくくなると、転びやすくなりケガもしやすくなるので、気をつけましょう。

### 服そうに気をつける

下着を着たり、重ね着をして、あたたかい服そうをしましょう。また、首・手首・足首を守る服そうをすると、体全体があたたかくなります。部屋の中も外も同じ服そうしていると、体温の調節ができなくなり、かぜなどをひきやすくなるので、上着でこまめに調節しましょう。

年末年始は  
食べ過ぎ  
注意報発令!

## 食べ過ぎを防ぐコツ!

よくかんで食べる

3食きちんと食べる

寝る前に  
食べないようにする

おやつ時間を決める  
(だらだら食べない)

野菜料理を増やす

おやつのストックを  
しない

小皿に盛る

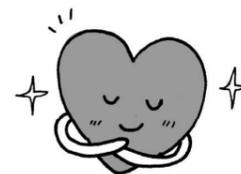
目のつくところに  
食べ物をおかない

お菓子は袋のままでは  
なく、お皿に取り分ける

お菓子や果物、乳製品、ジュースの  
食べ過ぎ・飲み過ぎに気をつける  
(糖質や脂質を  
多く含んでいるよ!)

調理方法を工夫する  
(揚げるより、茹でたり  
少ない油で焼くほうが  
カロリーが少ない)

そして、大事なポイントは



食べ過ぎないように気をつけることが  
できたときは、たくさん自分をほめる!  
(または、他の人にほめてもらおう!)

### \* 1月の保健行事 \*

- 12日 発育測定(高等部)
  - 13日 発育測定(小・中学部)
  - 28日 フッ素塗布(2回目)
- 生徒保健給食委員会(プリント配付)

