

# ほけんだより 1月

郡上特別支援学校 保健室  
令和7年 1月 17日  
文責:田中 裕美

## 1月の保健目標 自分の健康管理を見直そう

新しい年が始まりました。今年はどうな年になるか、ワクワクしますね。勉強やスポーツをがんばったり、友だちと元気に仲良く遊んだりするために、こんなことに気を付けましょう。

- 🟢 1日3食、栄養バランスのよい食事をとる
- 🟢 適度な運動をして体力をつける
- 🟢 夜はぐっすり眠る
- 🟢 早寝早起きをする
- 🟢 感染症予防を心がける
- 🟢 上手にストレスを解消する
- 🟢 「つかれたな」と思ったら、早めに休む



心も体も元気いっぱい毎日  
をすごせるよう、自分で自分の  
健康を守りましょう!

## 着雪 凍結の季節です!

さあ、冬本番!地面が凍ったり雪が降ったりする日もあります。そんなときには、こんなことに気を付けましょう。

### しっかり寒さ対策

- ◎ 重ね着で空気の層をつくる。



### しもやけ対策

- ◎ 手や足をぬれたままにしない。
- ◎ 手袋・長靴・雪用ブーツなどを活用する。



### 歩行時の転倒対策

- ◎ ポケットに手を入れて歩かない。
- ◎ 歩きスマホをしない。



## あったかい重ね着のポイント

### ✔️ 肌着を着る

肌に直接あたるので汗をよく吸う素材がおすすめ。速乾性があれば体が冷えません。



### ✔️ 外側は風邪を通さない

#### 素材のものを

外の冷たい空気を通さず、中の熱を逃がさないためにも風を通しにくい素材のものにしましょう。



### ✔️ 2~4枚の重ね着を

体から発生した熱が、服と服の間の層に溜まり暖かくなるので、着る枚数が少ないと効果が低くなります。たくさん着すぎても脱ぎ着しての調節がしにくくなるので注意しましょう。



# 冬休み 元気に楽しくすごせましたか？



冬休み前に行った部集会で、保健委員会(大和)・学校活性化委員会(那比)から、冬休み中の健康管理について発表しました。雪がたくさん降ったり、インフルエンザなどの感染症が流行したりした冬休みでしたが、元気に楽しくすごせたでしょうか？冬休み中の生活を振り返り、「学校モード」に体と心の調子を整えていきましょう。



## 歩くときも 背筋を伸ばそう

寒くて**猫背**になって歩いていませんか？  
猫背を続けていると、体に負担がかかって、**肩こり**や**腰痛**、**頭痛**などの原因になります。  
猫背を防ぐために、こんなことを意識して歩きましょう。

少し先を見る



肩の力を抜く

お腹に軽く力を入れる

腕を後ろに引くように動かす

## 🦷 歯科指導の様子 🦷

各校舎で歯科指導に取り組んでいます。毎日の丁寧な歯みがきで、むし歯や歯周病を予防しましょう。



## 心の声に耳をすませて…

- ❖ やる気がでない…
- ❖ 食欲がない…
- ❖ 集中できない…
- ❖ 体がだるい…

どれも心の不調のサインかもしれません。本当につらくなる前に、ゆっくり寝たり、気分転換したり、たくさん笑ったりして、たまったストレスを解消しましょう。

