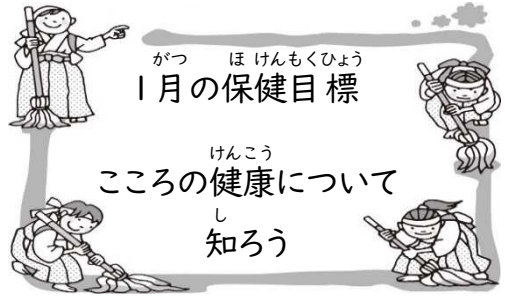


1月のほけんだより

奈良東養護学校
保健室
令和5年1月10日

あけましておめでとうございます。冬休みは楽しく過ごせましたか？今年とはどんな一年になるでしょうか。よりよい一年を過ごすためにもいろんなことにチャレンジしてみてくださいね。今年も保健室からはみなさんの健康のためにいろんな情報を発信していきます。どうぞ、よろしくお願ひします。



3つの R

ストレス解消

ストレスがたまっている時は「休む」ことが大切。ストレス解消には大きくわけて3つの方法があります。

レスト
Rest

ぐっすり眠る
家でゆっくり過ごすなど

体の疲れをとると同じように
心にも休憩時間をあげよう

どくしょ おんがく
読書、音楽をきく
ストレッチ など

リラックス Relax

がんばりすぎて緊張している
心をゆっくりほぐしてあげて。



レクリエーション Recreation

スポーツ、
おでかけ など



何もかも忘れて、好きなことに
夢中になれる時間を持つとう！



肌トラブルブル

しもやけ

寒さで血のめぐりが悪くなり、指や鼻、耳などがはれる。

予防

手足をぬれたままにしない。
くつ下や手袋がぬれた時は交換を。

ひび・あかぎれ

乾燥によって皮膚がひび割れる。ひどくなると出血する場合も。

予防

手洗いをするときは石けんをよく流し、水気をしっかりふき取る。



あせも

暖めすぎ、厚着のしすぎなどで蒸れる。冬服の素材も原因に。

予防

汗はこまめにふき取り、肌を清潔に保つ。また、乾燥するとあせもになりやすいのでクリームなどでしっかりと保湿しよう。

～保護者のみなさま～

冬の感染症が流行してくる時期となりました。新型コロナウイルス感染症に加えて、インフルエンザやノロウイルスなどへの注意も必要です。

発熱などの症状が出た時には登校を控え、医療機関を受診するようにしてください。インフルエンザや感染性胃腸炎等、感染症の診断を受けた場合には「感染症に関する報告書」の提出が必要となります。担任から受け取る、または本校のホームページからダウンロードできますので、必要欄に記入して担任まで提出していただきますよう、よろしくお願ひします。

守ってね、
出席停止期間

STOP!