

ほげんだより 1月

令和2年1月8日
埼玉県立和光特別支援学校
No. 12 保健室

あけましておめでとうございます。

あら 新たな1年が始まりました。楽しい冬休みを過ごせましたか？

ことし 今年も、皆さんに素敵な出来事がたくさん起こることを願っています。

ことし 今年「ねずみ年」です。健康管理に『**チュウ**い』（注意）して、元気に過ごしましょう。



部屋の乾燥を防ぎましょう！

冬は、窓を閉めきって暖房をつけるので、部屋の中の空気が乾燥します。空気が乾燥すると、のどや気管支を傷めてウィルスが感染しやすくなるため、カゼをひきやすくなったり、肌のかさつきやかゆみの原因になったりします。

下記の対策を参考にしてください。

窓をあけて換気をしよう



1時間に1度は、窓をあけて換気をしよう

暖房機をつけっぱなしにしない



タイマー機能などを利用して一晩中つけっぱなしにしないようにしましょう

加湿をしよう



加湿器がなければ、ぬれタオルを干したり洗面器に水をはったりして加湿の工夫をしよう

観葉植物や球根の水栽培をお部屋に



観葉植物は、室内に湿り気を与える役割の他に、空気をきれいにするという効果もあります

じょうす かさ ぎ さむ ぶ と 上手な重ね着をして寒さを吹き飛ばそう！

1月20日は『大寒』で、1年の中で最も寒い時期と言われています。

「暖かい」と感じるためには、たくさん着ればよいというわけではありません。

衣服の選び方、組み合わせ、また着方の工夫が大切です。

上手な重ね着の基本は、以下のとおりです。



- ① 
下着
(シャツ・パンツ)
- ② 
ワイシャツ、ブラウスなど
- ③ 
セーター、トレーナーなど

この3枚を組み合わせると...



はつきくそくてい
発育測定があります！



せんげつごうでお知らせしたとおり、明日からブロックごとに発育測定(身長・体重)を行います。

- | | | |
|----------|-----|-----------------------------|
| 1月 9日(木) | ... | ちゅうがくぶ
中学部 |
| 10日(金) | ... | こうとうぶ ちゅうこういっばん
高等部・中高一般 |
| 14日(火) | ... | しょうがくぶこうがくねん
小学部高学年 |
| 15日(水) | ... | しょうがくぶていがくねん
小学部低学年 |

※当日は、着脱しやすい服装で登校するよう、ご協力をお願いします。



学校保健委員会を開催します！

令和2年1月22日(水) 13:30 ~ 14:30
学校保健委員会を開催いたします。

「わことくメール」にてお知らせを配信しますので、ご確認ください。

学校保健委員会への参加を希望される場合は「わことくメール」のアンケート機能でご回答くださるようお願いいたします。

