

ふゆやす とう ほけんだより 冬休み号

れいわ ねん がつ ぐんまけんりつたてばやしこうとうとくべつしえんがっこう
令和6年12月 群馬県立館林高等特別支援学校



ふゆやす せいかつりずむ 冬休み、生活リズムをくずさないように・・・

がっき しゅくはくぎょうじ ぶんかさい まら そんたいかい ぎょうじ つづ
2学期は、宿泊行事、文化祭、マラソン大会と行事が続きました。また、今年ことしは秋あきが
みじか きゅう さむ ところ からだ つか かん せいとおお おも ふゆやす はい
短く急に寒くなり、心と体に疲れを感じている生徒も多いと思います。冬休みに入り
ますが、規則正しい生活習慣きそくただ せいかつしゅうかんを続け、心と体のバランスを整えましょう😊

ふゆやす けんこう ちゅうい
***** 冬休み 健康のために注意してほしいこと *****

<p>きけん 危険なゆうわく</p> <p>たばこ や アルコール、 やくばつ など、誘われて もきっぱり断る！</p>	<p>よふかし 夜ふかし</p> <p>やす ちゅう はやねはやお 休み中も早寝早起 き、規則正しい生活 リズムを守ろう！</p>	<p>たべすぎ 食べすぎ</p> <p>ねんまつねんし たの 年末年始は楽しい イベント続き。腹八分 目を意識しよう！</p>	<p>めでいあ つか メディアの使いすぎ</p> <p>1日に使うスマホや ゲームをする時間を 決めておこう！</p>
--	---	---	---

ふゆ お とうに起こしやすい「やけど」をしたときの応急処置



すいどう みず
水道の水などですぐ
に冷やす。20分以上
はつけておくとよい。



ふく うえ
服の上からやけどをし
たときは、無理に脱が
ずに着たまま冷やす。



やけどした場所に水ぶ
くれができたなら、つぶ
さずに病院を受診。

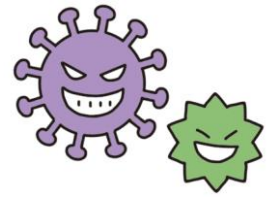


あたた おんど おな
温かい温度でも同じ
場所に長時間あてる
と低温やけどの危険。

かんせんしょう

感染症にかからない！うつさない！

さむくうきがかわいてくると、ウイルスが活発になり、感染症が広がりやすくなります。ウイルスは人から人へとうつるので、自分や周りの人がかからないように、次のことに気を付けましょう！



- ▶ 人が大勢いるところではマスクをする
- ▶ せきエチケットに注意する
(せき・くしゃみが出そうなとき、ティッシュやハンカチ、上着のそでなどを使って口や鼻をおさえる)
- ▶ せっけんを使って、ていねいに手を洗う
- ▶ しっかり栄養を取る
- ▶ ぐっすり眠る
- ▶ 規則正しい生活をする



3つの首を温めて、体をぽかぽかにしよう

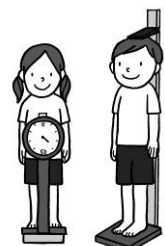
3つの首とは、「首」・「手首」・「足首」。3つの首には、体中をめぐる血管が集中しているので、温めると体の内側からぽかぽかするのです。寒さ対策、しっかりしていきましょう！

くび首	まふらーやネックウォーマーを つけたり、首がかくれる服を選ぼう。	
てくび手首	そとに行くときは、手袋を忘れずに！	
あしくび足首	しめつけない、厚手のくつ下やブーツがおすすめ。	



○「保健記録」の配付について

通知表と一緒に配付します。2学期(9月)の身体計測の値や2学期までの受診記録について記載されていますので、よく確認してください。



○1月の身体測定について

1月8日(水)に身長と体重を測定します。結果は、連絡帳と身体計測の記録でお知らせします。