

ほけんしつ 保健室からこんにちは

れいわ ねんど がつごう
令和4年度 / 1月号



ふくおかけりつ ついきとくへつし えんがごう ほけんしつ
福岡県立築城特別支援学校：保健室



あけましておめでとうございます。年末年始はゆっくり過ごせましたか？2023年に入り、新しい1年が始まりました。本年もよろしくお願ひいたします。

冬休みの間に、病院にかかるようなけがや病気をした人、新型コロナウイルス感染症やインフルエンザ等の感染症にかかった人は、担任までお知らせください。

皆さんにとって元気に、楽しく過ごせる1年になることを心から願っています。



寒い冬に負けないように続けてほしい生活習慣



- ①早寝・早起き…免疫機能を正常に保ち、生活リズムを整えます。十分に睡眠をとりましょう。
- ②手洗い・うがい…ウイルスを体の中に入れないようにしましょう。
- ③バランスの良い食事…体や心の働きを整えることができます。食物繊維（豆類、海藻類、野菜、芋類等）もしっかり取り、免疫細胞が多く集まる腸内環境を整えましょう。
- ④体を温める…汗をかくくらいの運動をして体力をつけるとともに、体を温めましょう。また寒さ対策には手首・足首・首の「3つの首」を温めましょう。
- ⑤こまめな水分補給…冬は水分補給を忘れがちですが、体が水分不足で乾いてしまうと、風邪を引きやすくなります。



- ⑥加湿・保湿…空気が乾燥すると、ウイルスが浮遊しやすいです。加湿・保湿をして、感染症予防や、お肌のトラブル（口舐め皮膚炎、乾燥肌、あかぎれ等）を予防しましょう。



保健室からのお知らせ

1月は身体測定、体重測定があります。対象の日程や学部、留意事項をご確認ください。

| 日程 | 学部 | 測定項目 |
|----------|----|------|
| 1月11日(水) | 知中 | 身体測定 |
| 1月12日(木) | 知高 | 体重測定 |
| 1月13日(金) | 知小 | 身体測定 |
| 1月16日(月) | 肢体 | 体重測定 |

留意事項

*身体測定

身長と体重を測ります。正確に測定ができるように、頭の上の方で結ぶ髪型（ポニーテール、お団子など）はしないでください。



*体重測定

体重を測ります。測定の時は、上靴と靴下を脱ぎます。肢体部門は車椅子のまま測定ができます。

