

保健だより

お子さんとご家族と一緒に読みください。



令和7年1月17日
西蒲高等特別支援学校 保健室
No.10

新しい年になり、2週間が経ちました。冬休みの生活から学校での生活に切り替えができたでしょうか。寒い日が続き、朝起きるのが大変に思うかもしれません。家の中でも寒さ対策をして、1日を元気にスタートさせましょう。

最近の感染症情報



冬休み中にインフルエンザにかかった校内の生徒は、**片手で数えられる程度**の人数でした。少ないように感じますが、西蒲区内の小中高の学校では、15日(水)の時点で、40名前後の罹患者が報告されています。新潟市内でも、18歳以下の子どもが感染者の多くを占めている状況です。



年末の報告数に比べると、年始は減少傾向ですが、インフルエンザだけでなく、新型コロナウイルス感染症の発生も続いています。

引き続き、手洗いとうがい、こまめに換気することを心がけ、感染症予防にお努めください。



※上の感染症情報は、新潟県感染症情報 HP、公益財団法人日本学校保健会の学校等欠席者・感染症情報システムを参考にしています。

ご協力よろしくお願いします



咳が頻繁に出る、微熱がある等ふだんと違う症状が見られる場合は無理をせず、ご家庭で休養をとるようにしてください。



身体測定実施中です

今年度最後の身体測定です。測定が終わり次第、「身体測定の記録」を配付する予定です。ご家庭に届きましたら、保護者確認欄に、押印またはサインをして、学校へ返却をお願いします。

冬もこまめに水分補給をしましょう

冬はついつい水分補給を忘れがちです。

鼻やのどの粘膜には、鼻や口から入ったウイルスを、体の外に運び出す働きがあります。ところが、水分補給を忘れると、粘膜が乾燥し、ウイルスが体の中に入り込み、風邪をひきやすくなります。のどが乾く前に、水分補給をするようにしてください。



家の中で体を動かしましょう

“外は雨や雪が降っていて天気が良くない。”

“寒くて外に出られない。”

冬はどうしても、家の中で過ごす時間が増えるかと思えます。同時に、体を動かすことが少なくなります。

〈 冬に運動をするメリット 〉

- ・ 冷えによる体の不調を予防することができる
- ・ 冬に硬くなりやすい筋肉をほぐし柔軟性を高める
- ・ 基礎代謝(安静にしている状態でのエネルギー代謝量)が高まり、痩せやすい体づくりができる

ストレッチ、筋トレ、おうちの人の手伝い等、1日の中で体を動かす時間を作りましょう！



☆スマホやタブレット画面に

30分に1回、

夢中になっていませんか？

画面から目を離しましょう

目の疲れや視力低下を防ぐために、30分に1回5～10分程度の休憩が必要です。

