

ほけんだより

令和2年10月

うれしの特別支援学校

朝晩・日中の



あさばん きおん さ おお たいちよう くす
朝晩の気温の差が大きく、体調を崩しや
すい時期です。衣服の調節をして、体調を
くす 崩さないようにしましょう。

気温差に注意

がつ か さい
10月3日はとうせん祭です。
まいにち れんしゅう つか
毎日の練習で疲れがたまってい
ませんか。はやねはや お あさ
早寝早起き朝ごはん
を心がけて、元気いっぱい
さんか
参加できるようにしましょう。



朝ごはんは食べていますか？

くあい わる ほけんしつ ひと なか あさ た ひと
具合が悪くて保健室にやってくる人の中に、朝ごはんを食べていない人が
ときどき あさ た げんき かつどう ふだん た
時々あります。朝ごはんを食べないと元気に活動ができません。普段食べてい
ない人は、果物やヨーグルトなど、少しでも食べるようにしましょう。

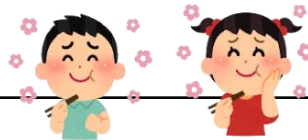


朝食の役割

- 1日の活動のエネルギー源
- からだを目覚めさせる
- 体温を上 昇させる
- 便通をよくする
- 脳の働きが活発になり、集中力がアップする



あさ た
Aさん「朝ごはんを食べないほうが調子が良いです。」
⇒夜遅くに食事をしていませんか。寝る2時間前までには食べ終わるようにしましょう。



Bさん「ダイエットのため、朝食抜きでもいいですか。」
⇒朝ごはんを食べないと、他の食事でたくさん食べるため、太りやすくなります。バランスよく食べることが大切です。



10月15日 世界手洗いの日 手洗いくイズに挑戦!

Q 石けんをしっかりとあわ立てるのはなぜ？

A あわ立てると、手全体やしわに石けんがよく行きわたります。

Q 一番洗い残しが多いのは何指？

A それは親指。親指はにぎってくるくる回して洗います。

Q 手洗いにかかる時間は？

A しっかりと洗うと、30秒はかかります。

手洗いのポイントはこの6つ



いろいろな病気からからだを守る、一番かんたんな方法、それが手洗い!



じょうほう やく め と
情報の約80%を目から取り
い 入れていると言われるくらい、
め 目はいろいろな力を使っ
つか が
んばっています。



勉強や読書、ゲームやスマホで
疲れたなーと思ったときは、
目もしっかり休ませてあげてください。



まえがみ め
前髪が目にかかっている



ちようじかん つづ
長時間ゲームを続ける



よ ふ
夜更かしをする



みじか き
短く切る、ピンでとめる



じかん き め やす
時間を決めて目を休ませる



じゆうぶん すいみん
十分な睡眠をとる



よほうせっしゅ
インフルエンザの予防接種が
はじ
始まります

インフルエンザ



早めの予防接種を

ま ふう よほうせっしゅ
麻しんおよび風しんの予防接種
す
は済んでいますか？

まいとし がつしじゆん ちゆうじゆんごろ きせつせい
毎年10月初旬～中旬頃から、季節性インフ
ルエンザの予防接種が各医療機関で始まります。

よほうせっしゅ
インフルエンザの予防接種は、インフルエンザ
にかかりにくくなる、重症化を防ぐといった
じゆうしょうか ふせ
効果があります。主治医ともご相談の上、ぜひ受
こうか しゅじい そうだん う
けるようにしましょう。

ことし しんがた かんせんしょう どうじ
今年は新型コロナウイルス感染症との同時
りゆうこう ふせ もくてき
流行を防ぐ目的で、インフルエンザの予防接種
じよせい しちようそん すま
を助成している市町村もありますので、お住いの
しちようそん かくにん
市町村にご確認ください。

しょうがくふ ほごしや
小学部1年生の保護者のみなさまへ

ま ふう よほうせっしゅ しょうがっこうしゅうがくまえ
麻しん風しんの予防接種は、小学校就学前ま
う
でに受けることになっています。新型コロナウイルス
かんせんしょう とちな がいしゅうつじしゆく う
イルス感染症に伴う外出自粛などで、受ける
ことができなかった人はいませんか？

げんざい しちようそん はんだん しんがた
現在、市町村の判断により、新型コロナウイルス
かんせんしょう よほうせっしゅ う
ルス感染症のために予防接種を受けられなかつ
ばあい しょうがく ねんせい ま ふう よほう
た場合に、小学1年生が麻しん風しんの予防
せっしゅ だい き う
接種（第2期）を受けられることになっていま
す。お住いの市町村にご確認いただき、積極的
すま しちようそん かくにん せっきよくてき
に受けていただくようお願いいたします。

