

# ほけんだより

1・2月号



令和7年1月17日

富山県立しらとり支援学校

保健室



1月の保健目標  
寒さに負けない体をつくろう！



3学期が始まりました。お子様はどんな冬休みを過ごしましたか？年末年始は楽しい行事が多いので、つい食べ過ぎてしまったり、夜更かしてしまったり・・・という子供たちも多かったのではないのでしょうか。少しずつ、学校の生活リズムを取り戻していきましょう。また、寒くなり、空気が乾燥したり体温が下がったりすると体の免疫力が落ち、感染症にかかりやすくなってしまいます。寒さに負けない体をつくり、3学期も元気に乗り切りましょう！

＼寒さに負けずに元気に過ごそう／

## おすすめの寒さ対策～体温UPで免疫力UP！～

<p><b>重ね着・防寒具を身に着ける</b></p>  <p>太い血管の通っている首、手首、足首を温めると効果的です。</p>	<p><b>カイロを使用する</b></p>  <p>お腹・腰まわりを温めると、からだ全体が温まりやすいです。</p>	<p><b>温かい飲み物を飲む</b></p>  <p>ココアやしょうが湯などは血行を促進する成分が含まれています。</p>	<p><b>手先の指をグーパーと動かす</b></p>  <p>ゆっくりと強めに握り、ゆっくりと伸ばすと血流が少しずつ良くなり、冷えが軽減されます。</p>
<p><b>ストレッチで筋肉をほぐす</b></p>  <p>首や肩を軽く回したり、伸びをすることで血行が良くなります。筋力をつける体操や、軽いジョギングも血液循環がよくなり、体が温まります。</p>	<p><b>お風呂につかる</b></p>  <p>38～40℃のお湯にゆっくりと入浴するのもおすすめです。</p>	<p><b>体を温める食材を食べる</b></p>  <p>かぼちゃ、ナッツ類、玉ねぎ、人参、しょうが、大根、ごぼう、ネギなどは体が温まりやすいと言われています。</p>	<p><b>ストレスをためない</b></p>  <p>ストレスによって自律神経が乱れると、体温調整機能が正常に働かなくなることがあります。</p>

## 3学期身体測定を実施しました！

1月9日（木）高等部、10日（金）小学部、14日（火）中学部で、身体測定を実施しました。これで、今年度の学期ごとの身体測定は最後になります。担任から後日、測定結果を記載した「健康の記録」をお配りしますので、ご確認ください。なお、小3、小6、中3、高3は、「健康の記録」を回収しませんので、ご家庭で保管してください。

## ※重要※保健室からのお知らせ

### ①連絡票について

てんかん、心臓疾患等で定期的に受診されており、服薬や、学校生活での留意事項等があるお子様には、「定期受診連絡票」を保健室よりお渡ししています。

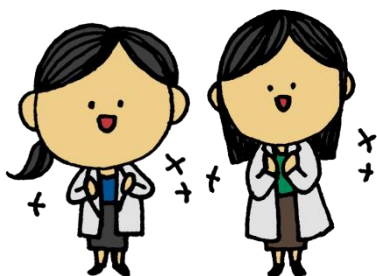
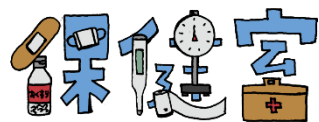
「主治医指示書」及び「服薬等の依頼書（緊急時用）」を提出されているお子様に関しては、来年度の準備のため保健室で受診日を把握したいので、次回受診日が決まり次第、担任までご連絡ください。

アレルギーで定期受診されている方には、昨年12月23日に連絡票をお渡ししました。

2月14日提出期限となっておりますので、提出のご協力をお願いします。なお、中学部3年生に関しては、3月の合格者保護者説明会の際にお渡しする予定です。

### ②服薬依頼書について

今年1月より、様式が変わりました。学校ホームページにあります。依頼される際には印刷し、提出してください。また、「日常用」「寄宿舍用」「緊急時用」「宿泊用」があります。学校生活の中で昼食時等の服薬がある場合には「日常用」を、寄宿舍生は「寄宿舍用」をご使用ください。保健室からお渡しすることもできるので、お声掛けください。



3学期に入り、今年度も残りわずかとなりました。

季節柄、インフルエンザ等の感染症のニュースが多く聞かれます。日々の来室や指導場面を通して、子供達の体も心も健やかに成長していることを感じます。誰でも来室しやすい保健室を目指していますので、保護者の方もいつでも気軽にご相談ください。

養護教諭 中西・土田