

ほけんだより 12月

令和5年12月
土浦特別支援学校
保健室

今年も残すところあと1ヶ月となりました。寒い日が続くようになり、空気も乾燥する季節です。疲れをためないために、睡眠をしっかりととり、栄養バランス、適度な運動を心がけ、体調管理にいつも以上にご配慮いただきたいと思います。



12月の保健目標『手洗いをしよう』



かぜなどの病気にかからないようにするには、細菌やウイルスを、からだの中に入れないための「手洗い」が大切です。手の洗い方をもう一度確認して、冬を元気にすごしましょう。



- かぜにかからないためには、手洗いのほかに
- 睡眠をしっかりと、早寝早起きなどの規則正しい生活をする
 - 適度な運動
 - 栄養バランスのよい食事



などがあります。かぜをひきにくくするためには、免疫力を高めることが大切です。皮膚や粘膜を保護するビタミンA、ウイルスや病原体から体を守るビタミンCなどをとり、なんとなく体がだるい、のどや鼻に違和感がある、いつもと違うと感じたときには、無理をせず早めにゆっくり休んでください。



