ほけんだより

1月 2月

令和６年　１・２月　愛知県立小牧特別支援学校　保健室

新年あけましておめでとうございます。新しい一年が始まりました。冬休みから気持ちを切り替えて、生活習慣を見直し、寒さに負けない健康的な生活を心がけましょう。

寒さに負けない！ポカポカ暖か対策！

３つの首を温めよう！

３つの首というのは、首、手首、足首のことです。すべて皮膚と血管の距離が近く、温めることで、温まった血が全身にいきわたるようになるので、体の隅々まで血液が流れて体温を上げることができます。

首にはマフラー

手首には手袋

足首には靴下

を着用して温めるようにしましょう。

体の温まる食材を食べよう！

野菜

しょうが・かぼちゃ
にんにく・長ねぎ

果物

干し柿

肉

牛肉・鶏肉・豚肉

飲み物

紅茶・ジャスミン茶
ココア・黒豆茶

まだまだ寒い日は続きます。ぽかぽかの体で寒さに負けず、元気に過ごしましょう。

そろそろ始めよう！花粉症対策！

花粉症とは？

花粉症の人の体では、体の中に入ってきた花粉を「悪いものだ！」と判断します。花粉を体の外へ追い出すために、くしゃみをして吹き飛ばしたり、鼻水や涙で洗い流したりします。このような反応を花粉症といいます。

花粉が多い日は？

・晴れて乾燥した日

・雨が降った日の翌日

・日中の最高気温が高い日

花粉を避けるためにできることは？

・つるつるした素材の服を着る。

・出かけるときに、帽子やマスク、眼鏡をつける。

・玄関の前で花粉を払い落とす。

・外から帰ったら手洗い、うがい、洗顔をする。

１・２月の保健行事

１/22(月)～2/2(金)　体重測定（１月と２月の記録は併用とします）

１/25(木)　指導医訪問（医療療育総合センターの山田Drが来校）

2/2(金)　医療的ケア保護者連絡会

2/8(木)　整形外科相談（中１・高１）