

※お家の人と一緒に読みましょう。

# ほけんだより



令和7年1月10日  
県立村上特別支援学校  
第9号

## 新年あけましておめでとうございます！

2025年になりました。今年もよろしくお祈りします。

みなさんは、今年1年をどんな風に過ごしたいですか？やりたいことや叶えたい目標などがある人も多いと思います。それを実現するためには、健康な心と体が欠かせません。今年1年、けがや事故、病気に気を付けて過ごしましょう。



そして、今の学年で過ごす学校生活もあと3ヶ月をきりました。卒業や進級に向けてラストスパートの時期です！かぜや感染症が流行する冬ですが、これまで以上に気を付けて有終の美を飾りましょう。



12月頃から校内では、長引く咳や鼻水などのかぜ症状を訴える子が多かったです。幸い校内では感染症の流行等はほとんどありませんでしたが、村上市内ではインフルエンザによる学級閉鎖を行った学校もありました。

咳や喉の不調は乾燥からくることが多いです。暖房を使うこの時期は、どうしても空気が乾燥してしまいます。うがいやマスクをする、水分をこまめにとるなどの対処法がおすすめです。また、かぜ症状があるときは、家庭でゆっくり静養していただき、症状が長引く場合は早めの医療機関受診をおすすめします。

### カラカラをうるうるに…かんそう対策

**へやのカラカラ**

加湿器  
ぬれタオル

**のどのカラカラ**

うがい  
マスク

**のどの痛み**

うがいをする  
乾燥をふせぐ  
水分をとる  
鼻で呼吸する(口呼吸しない)  
首やのどを温める  
大きな声を出さない

楽しい冬休みもあっという間に終わってしまいましたね。年末年始は楽しいテレビ番組が夜遅くまでやっていたり、家族みんなでおいしいごはんを食べたりと生活リズムが乱れてしまった人も多いのではないのでしょうか？少しずつ、学校モードの生活リズムに身体を戻していきましょう！

## 冬休みモードからぬけ出そう!!

生活リズムはすぐには戻せません。3つのポイントを意識して少しずつ頑張ってみましょう！



- ①早く寝る!**  
「夜ふかし→朝にむりやり起きる→ねむい・だるい」をくり返さないよう、夜はねむくなくても早めにふとんに入りましょう。
- ②朝食をとる!**  
たとえば、かんたんに食べられるパン、バナナ、牛乳…。まずは、登校前に少しでも何か食べる習慣をつくりましょう。
- ③体を動かす!**  
体育で、外遊びで、おうちの手伝いで…昼間のうちに動いた分、体が休みを必要とするので、夜にねむくなりやすいです。

## 夜の習慣見なおそう ぐっすり眠って、負けないカラダ

**夜食には牛乳**  
消化吸収が良い！リラックス効果あり！睡眠を促すホルモンの原料になる！

**お風呂に入る**  
あつい湯なら寝る2~3時間前  
ぬるい湯なら寝る直前がいいよ！

**強い光を見ない。あびない。**  
体内時計がくってしまおう

**厚着で寝ない**  
汗が蒸発しないし、寝返りも難しくなり寝苦しくなるよ！