

※おうちの人と一緒に読みましょう。

ほけんだよい

令和8年1月9日

県立村上特別支援学校

第9号

今年もよろしくお願ひします。冬休みはどのように過ごしていたでしょうか。寒さに負けず、気持ち新たに、元気良く過ごしましょう。



1月17日は、「防災とボランティアの日」。災害から命を守るために行動や、助け合う心を思い出す大切な日です。学校では、計画的に避難訓練を行っています。お家ではどうでしょうか。落ちそうなものはないか確認することなどが、防災の一歩につながります。

冬休みモードから脱出しよう

新学期が始まりましたが、冬休みモードから抜け出せない人はいませんか。冬休みで生活リズムが変わってしまった人は、学校モードに切り替えましょう。



決まった時間に起きて、朝日を浴びましょう。早起きすると自然に早寝につながります。



体と脳を目覚めさせ、1日のエネルギー源になります。菓子パンなどではなく、バランスの良い食事を。



寒い時こそ運動でポカポカに。ほどよく疲れると、夜もぐっすり眠ることができます。

冬に注意したいサイン

泣いているのに涙が出ない

ぼんやり、眠りがち

尿量が少ない、色が濃い

皮膚、口の中が渇いている

目が痛んでいる



これらは、**脱水**のサインです。夏に起こると思われがちな脱水ですが、実は冬にも起こることがあります。

冬の脱水はなぜ起こるのか

冬は空気が乾きやすく、暖房の使用でさらに乾燥が進むためです。また、夏よりも喉の渴きを感じにくく、水分の摂取量が減ることも原因です。

脱水の症状があったら…

水分を少しづつ何回かに分けて飲ませてください。自力で水分が摂取できないなどの重い症状がある場合や、24時間以上改善しない場合は、早めの受診をおすすめします。

12月の保健指導「体の成長とマナー」について

全学部でプライバートゾーンについて確認しました。自分のプライバートゾーンは見せない・人前で触らない、相手のプライバートゾーンは見ない・触らないなど、自分と相手との距離感について理解を深めました。

