

ほけんだより1月

湘南養護学校
保健室
令和2年1月8日

明けましておめでとうございます。例年より少し長かった冬休み、楽しく過ごせましたか。初夢、初売り、初もうで…1年のはじめは「初」づくしで、いつもと同じことをするのも新鮮な気持ちになりますね。生活リズムを学校モードに戻し、寒い外でも温かい室内でも元気いっぱい笑顔で3学期を送りましょう。

冬の健康 そととなか

1月の保健目標

くうき 空気のいれかえをしよう

くうき 空気のいれかえアドバイス

- 空気中には見えないホコリやごみがたくさんたよっています。
- 新鮮な空気を脳に送ってすっきりしましょう。
- 対角に空気の通り道を作ることが大切です。



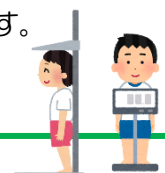
保健室からのお知らせ

- 冬休み中、健康面でなにかあったり薬の変更等があったりした場合には保健室までお知らせください。必要な方は災害時予備薬の変更も併せてお願いいたします。
- 医療証を使用しているご家庭では自治体や医療機関によってスポーツ振興センターとの併用申請ができない場合があります。ご承知おきください。

1月の保健行事

14日(火)	身体測定(中学部)
16日(木)	身体測定(高等部2、3年)
20日(月)	身体測定(小学部)
21日(火)	身体測定(高等部1年)

今月は身長・体重測定です。年末年始、体重増加が気になる人はいませんか？体重は身長とのバランスが大切です。生活習慣を見直してみましょう。





インフルエンザをふせぐ4つのポイント



○マスクの外側は
さわらないよう
気をつけよう



○ごはん・すいみん・運動で
自分のからだを強くしよう



○手をあらうときは
せっけんを使おう



○ウイルスを外にださない、
手につけないよう気をつけよう

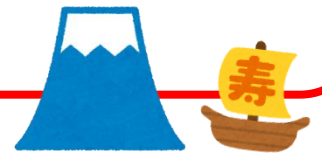


初夢のいろいろ

日本では「一富士、二鷹、三茄子」と夢に出てくると縁起が良いとされているものがあります。富士は「不死（無事）」、鷹は「高い」、茄子は「成す」という意味をさすといわれています。

さらに、「四扇」「五煙草」「六座頭」と続いています。富士と扇は末広がり子孫や商売などの繁栄を、鷹と煙草の煙は上昇するので運氣上昇を、茄子と座頭は毛がないので「怪我ない」と洒落て家内安全を願うという意味が込められているそうです。

いつが初夢になるかは、元旦だったり、2日だったり諸説あるそうです。



お正月の行事食は全国津々浦々!?

お正月といえば、おせちにお雑煮、七草粥などおいしい食事がいっぱい。その土地の気候や気温など様々な事情により同じ食事でもそれぞれの特徴があります。

