令和５年 12 月１日
伊勢原支援学校
保健室

11月の初めは少し動くと暑い日もあり、秋らしさを感じにくかったように思いますが、中旬からは急に寒くなりましたね。いっきに冬が来た感じで朝夕と昼間の気温差も大きいので、体が慣れずに体調を崩す人が多いようです。重ね着などで服装を工夫して調節できるとよいですね。

今月の保健行事

日時	保健行事	小学部	中学部	高等部	分教室
1日(金)	体重測定			3年	
4日(月)	体重測定			2年	
5日(火)	体重測定			1年	
6日(水)	体重測定	○	○		
8日(金)	体重測定				1年
12日(火)	体重測定				2年
14日(木)	歯科保健指導			3年	3年
15日(金)	体重測定				3年

☆今月の保健目標☆　寒い冬でも元気にからだを動かそう!!

寒くなると「動きたくな～い」なんて言っている人をよく見かけます。でも寒い時期に体を動かさないと筋肉が硬くなってしまって、ケガをしやすくなります。ストレッチだけでも良いので、朝起きた時、お風呂の後、夜寝る前など、自分が続けられそうなタイミングで毎日続けてみましょう。どんなストレッチが良いかわからない人は、ラジオ体操がおすすめです。ラジオ体操は、室内で一人でもできますし、始業前にラジオ体操を取り入れている会社もあります。動画を見ながら、きちんと伸ばすところを意識すると気持ちいいですよ。

12月は大掃除をするご家庭も多いと思います。お子さんと一緒に窓掃除や雑巾がけ、庭の掃き掃除などをして体を動かすのもよいですね。日頃、お手伝いで掃除をしているというお子さんは、道具の使い方や身のこなしがスムーズです。将来、どんな仕事をしてもお掃除をする機会はあると思いますので、この機会にご家庭でも取り組んでみてはいかがでしょうか。

体も動かせて家もきれいになる、一石二鳥ですね。

引き続き、感染症予防をこころがけましょう！

9月の初めはコロナの流行、そのあとはインフルエンザが流行と感染症の流行が続いています。11月に来校された内科校医さんによると、発熱で受診した人はインフルエンザと普通の風邪が半分ずつくらい、胃腸炎の人もいるようです。感染症対策の基本は、まず手洗いです。水が冷たくなってきましたが、がんばって、ていねいな手洗いをしましょう。また、電車やバス、外出先などに人ごみではマスクの着用をすることも感染症対策として有効です。コロナの流行で苦手なマスクをつけられるようになった　お子さんも多いと思います。いつも、マスク着用する必要はないですが、周囲の感染状況等に合わせて付けられるように、ときどきマスクを着ける練習をするとよいですね。