

保健だより1月号

しょうがくぶ
小学部

令和 8 年 1 月 20 日

あかぎとくべつしえんがっこうほけんしつ

赤城特別支援学校保健室

早寝でパワー充電！
冬も元気にスタート！



なにか不安なときは、自分なりの“対処法”を身につけよう。



たとえば…

- ・深呼吸をする
- ・誰かに相談する
- ・不安なことを紙に書き出してみる



ぐっすり眠るために

- ・夕ご飯は寝る3時間前までにたべよう。
- ・スマホやタブレットは、早めに電源を切ろう。
- ・明日の楽しいこと（好きな授業やテレビや本など）を想像してねよう。

乾燥注意報 !!

乾燥にともなう健康課題

感染症にかかりやすくなる

肌トラブル（乾燥肌やかゆみ）

バチッと、静電気に注意



暖房をつけるときは適切な温度（20～22℃）で、湿度対策も心がけましょう