

ほけんだより 2月



令和8年2月発行

県立水戸飯富特別支援学校

3学期が始まり、1か月が経ちました。学校生活のリズムには慣れましたか？

2月4日は“立春”といって、暦の上では春を迎える時期とされていますが、まだまだ寒さが続きます。防寒対策と感染症対策をしっかりと行い、元気に過ごしながら春の訪れを楽しみに待ちましょう。

〈2月の保健目標〉

○教室の換気に気をつけよう

○寒さに負けず生活しよう

換気をしよう！

部屋の空気が汚れる前に換気をしましょう。
手洗いと換気でウイルスから身を守りましょう。



★窓は2箇所開けるのがポイント！

寒さ対策をしよう！

寒暖差に気をつけて、衣服で調整をしよう！

上着や下着、右のイラストにあるような防寒グッズを上手に利用しながら、おんどちようせつ温度調節をして寒さから自分の体を守りましょう。

首・手首・足首はしっかり防寒！



最近、眠れていますか？

～自分の睡眠について見直してみましょう～

最近、ぐっすり眠れていますか？

睡眠不足が続くと、日中にくらさが出たり、イライラすることが増えます。また、成長ホルモンのバランスが乱れて体の成長に影響するとも考えられています。「一日ぐらい夜更かししても大丈夫」なんて簡単に考えていると、どんどん疲れがたまってしまうかもしれません。

ぐっすり眠ると、次の日も元気に活動できます。そのために、次のことに注意しましょう。

- ・夕ご飯は寝る3時間前までに食べる。
(夜、寝る前はダラダラ食べない。)
- ・お風呂にゆっくり浸かる。
- ・スマートフォンやタブレットは、早めに電源を切る。
- ・寝る部屋は暗くする。
- ・朝ごはんや明日の行事など、楽しいことを想像して寝る。

