

すずすず どんどん

れいわ ねん 12 月号
 令和4年12月号
 しまやまこへつしえんがっこう
 狭山特別支援学校
 ほけんしつ

今年もあとわずか。今年はどうな1年でしたか？

年末年始は、大人も子どもも生活リズムが崩れやすい

上に、感染性胃腸炎やRSウイルス・インフルエンザなどの感染症も心配な時期です。

新型コロナウイルス感染症も第8波に入りました。

引き続きご家庭での感染対策の徹底をよろしくお願いいたします。



❄️ 冬休みも元気にすごそう! ❄️

早おきするか、ねぼろするかで

その日の生活はちがってしまう!

朝は一日の始まり

おうちの人と相談して、決めた時間に、ひとりで
 パッとおきるようがんばろう。お正月は、
 家族や親せきが集まって、夜ふかししたり、
 朝ねぼろする日もあるよね。でも、つぎの日
 は、がんばって早おきして、もとの生活に
 もどすことが大切だよ。



つめたい水で
 しっかり顔あらい!

脳も神経もびっくりして目をさ
 ますよ。1日はりきって生活できるよ。

朝ごはん、そらって
 楽しく!

ごはんのしたくも、みんなで
 やろう。朝ごはんは、脳の、



働きを活性化
 する・体温をあ
 げる・イライラ
 をふせぐなど
 の効果があるよ。

朝のうんこすっきりだそう!

さっぱりした1日が始まるよ。

「朝はでないよ」という人も
 トイレタイムをとり、一定時間
 便座にすわってみよう。

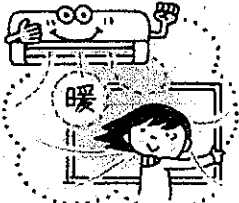
朝の排便は、自分で
 コントロールして習坎づけられるよ。



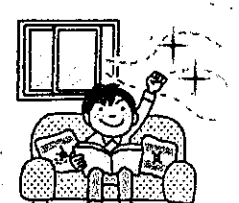
冬の感染対策……換気・保湿・保温

寒い季節の換気テクニック……冬の感染対策は換気が重要!

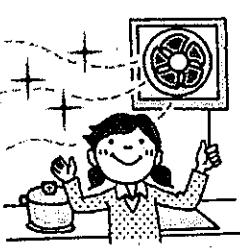
寒い日に窓を開けると、急激に部屋の温度が低くなるので、暖房器具を工夫しながら換気をしましょう。



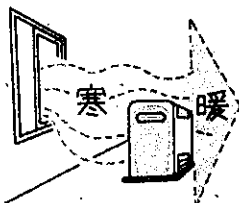
短時間、窓を全開にするよりも、一方の窓を少しだけずっと開けっ放しにしておくほうが室温の変化を抑えられます。



台所などの換気扇を使うと、室温を急激に下げることなく、換気をすることができます。

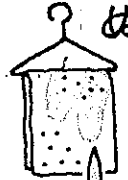


暖房器具の近くの窓を開けると、窓から入ってくる冷えた空気がすぐにあたためられるのでオススメです。



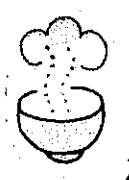
3つのうるおい作戦……ウイルスは乾燥した場所が大好き! だから保湿!

① 洗濯物やぬれタオルを干す



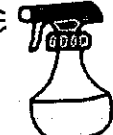
水分をよく含んだ洗濯物を部屋の中に干しましょう。バスタオルは交効果大!

② お湯を入れたうつわを置く



机の上や枕元などにお湯を入れたうつわを置くのがオススメ。

③ 霧吹きを使う



精油を少し混ぜた水を作り、霧吹きで空中に振りかければ、安眠と保湿のダブル効果が!

3つの冷え対策……冷えは万病のもと! 冷え知らずをめざそう!

① 3つの首を温める

首・手首・足首の3つの首には、体中をめぐる血管が集中しているため、温めると体中ポカポカ。

② お風呂につかる

ゆっくり湯船につかろう。体を温めると、免疫力が強くなります。

③ 軽い運動をする

体の熱の多くは筋肉で作られます。筋肉をきたえれば、冷え対策に。