

# 保健だより 1月



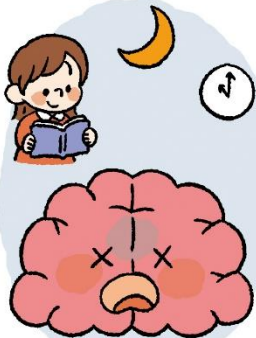
令和8年1月 県立友部東特別支援学校 保健室



あたらしい年にになりました。今年は「午年」です。しかも60年に1度しかない「丙午」という午年です。「丙」という字は火を表す言葉だそうです。「午」という言葉を聞くと、馬が真っすぐ、力強く走る姿が思い浮かびますね。今年はその「午」に火のエネルギーが加わり、より力強い年になると言われています。60年に1度しかない「丙午」です。馬のように、目標に向かって駆け抜けていく年にしたいものですね。



## みんなのからだの中 つかれていないかな…？



夜ふかしで睡眠不足です…



消化で忙しくて、休めませんでした…



ゲームやメディアをたくさん見て、つかれています…

冬休み中、ついつい夜更かし、食べすぎ、ゲームやスマホ(パソコン)を何時間も…なんて人はいませんか？自覚症状がなくても、体の中は疲れていますよ。学校モードに切り替える前に、まずはゆっくり休んで体の疲れをとってから、徐々に学校モードに戻していきましょう。

<保護者の皆様へ>

### ※まだまだ感染症流行中※

11月に本県でもインフルエンザ警報が発令されています。インフルエンザの流行が昨シーズンより早く始まったものの、昨年度よりも流行の期間が長くなっているようです。茨城県では、これから本格的に寒さが厳しくなり、

体調を崩しやすくなる時期です。本校は病弱特別支援学校という特性から、感染症対策については早期対応を心がけております。

保護者の皆様には、これまで同様、生徒の朝の健康観察や体調不良時における休養等のご理解とご協力をお願い申し上げます。



### <今後の保健行事>

- 1月 身体測定 (全校)
- 2月 発育測定 (中学部)
- 3月 発育測定 (中学部)

場所は管理棟保健室です。

