



ほけんだより1月号 小学部

令和7年1月17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

今年も一年、元気にすごそう

新しい年がはじまりましたね。今年もよろしくお願ひします。
1年間をとおして、心もからだも元気にすごせるように、次のことに気をつけてみましょう。

- 1日3食、栄養バランスのよい食事をとる
- 適度な運動をして体力をつける
- 夜はぐっすり眠る
- 早寝早起きする
- 感染症予防を心がける
- 上手にストレスを解消する
- 「つかれたな」と思ったら、早めに休む



感染予防の基本は手洗いです!

● 手洗いのポイント

① 石けんをしっかりと泡立てる



② 手のすみずみまで洗う
(手のひら、手のこう、指と指の間、指先、
つめの先、手首など)



③ 泡や汚れをしっかりと洗い流す



④ せいけつなハンカチやタオルでふく

