

ほけんだより 1月

令和6年1月9日 愛知県立ひいらぎ特別支援学校

新しい1年が始まりました。みなさんは、今年がんばりたいことや、新たに挑戦したいことはあります。目標に向かってがんばるためには、「元気な体」と「元気な心」が必要です。充実した1年にするためにも、日頃から健康的な生活を心がけたいですね。

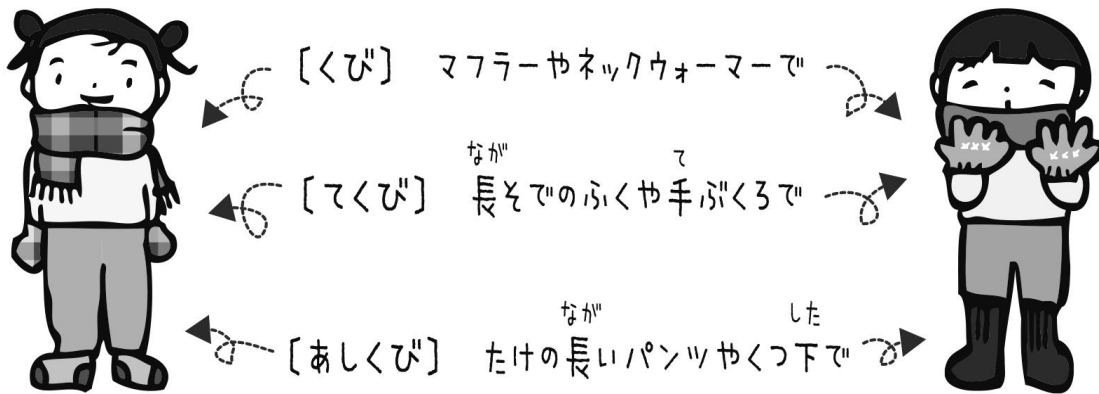


1月の保健目標

冬を健康に過ごそう

いよいよ1年の中で一番寒い時期にさしかかります。かぜやインフルエンザなどの感染症にかからないためにも、体を冷やさず、あたためることが大切です。

さむいときは「3つのくび」をあたためよう



すくできる! あたたかさ アップ あれこれ

- はだ着をつける
- ひざかけを使う
- かさね着をする
- カーテンを閉める
- 軽い体そう・ストレッチをする
- お風呂にゆっくり入る

かんせんしょう よぼう

きほん

て あら 手洗い

かぜやインフルエンザ、^{しんがた}新型コロナウイルス^{かんせんしょう}感染症だけでなく、
ノロウイルスによる^{かんせんせい いちょうえん}感染性胃腸炎^{さまざま}など、^{かんせんしょう}様々な^{よぼう}感染症^かの予防^かに欠
かせないのが「^{てあら}手洗い^{まいにち}」です。^{まいにち}毎日^{あたら}しっかり^{あたら}できていますか？^{あたら}改め
^{あたら}て^{かた}洗い方^{みなお}を見直^{あたら}しましょう。



① ^{すいどうすい}水道水^{りゅうすい}からの流水^てで
手を^{あら}洗い流^{なが}す



⑥ ^{おやゆび}親指^{いっぽう}をもう一方^ての手で
ねじるように^{あら}洗^{あたら}う



② ^{せっ}石けん^{あわだ}（ハンドソープ）
をよく泡立^{あわ}てる



⑦ ^{ゆびさき}指先^{つめ}と爪^{あいだ}の間^てを
^{はんたい}反対^ての手^{ひら}の平^{あたら}でこ^{あたら}する



③ ^{りょうほう}両方^ての手^{ひら}の平^あを合^あわせて
よくこ^{あたら}する



⑧ ^{てくび}手首^{いっぽう}をもう一方^ての手で
ねじるように^{あら}洗^{あたら}う



④ ^{いっぽう}一方^ての手^{こう}の甲^てを
^{はんたい}反対^ての手^{あたら}でこ^{あたら}する



⑨ ^{りゅうすい}流水^{せっ}で石けん^{あわ}の泡^{あわ}を
きれいに^{なが}流^{あたら}す



⑤ ^{りょうて}両手^くを組^わみ合^あわせて
^{ゆび}指^{ゆび}と指^{あいだ}の間^あを洗^{あたら}う



⑩ ^{きれい}きれいな^{タオル}タオルや
ハンカチ^{あたら}でふ^{あたら}く



けんこう 健康って何だろう

^{けんこう}健康^てって、^{どうい}どういうこと^{でしよ}でしよ
うか？ ^{まいにち}毎日^{こころ}、心^{からだ}も体^{ものび}ものびのび
と^{げんき}元^{たの}気に^す、^{あたら}楽しく^{あたら}過^せごせるといい
です^{よね}よね。その^{ため}ためには、^{みぎ}右^{ひょう}の表^{あたら}
のよ^うな^{こと}に^き気^{つけ}ま^しま^しう。

あなたの^{けんこう}健康^{まも}を守る^{のは}のは、^{あな}あな
た^{じしん}自身^{こころ}です。心^{からだ}と体^{こえ}の^{こえ}声^{みみ}に^{かたむ}耳^{かたむ}を傾^{かたむ}
けて、^{げんき}元^{あたら}気が^{あたら}ない^{あたら}ときは、^{あたら}しっか

^{やす}り^{たいせつ}休^{こころ}む^{からだ}ことも大切^{あたら}です。心^{あたら}と体^{あたら}の
^{じゆうでん}パワ^{げんき}ーを充^え電^がして、元^{あたら}気^{あたら}な^{あたら}笑^{あたら}顔^{あたら}の
^{まいにち}毎日^{おく}を送^{あたら}って^{あたら}くだ^{あたら}さい^{あたら}ね。



- ぐっすり^{ねむ}眠^{あたら}る
- 朝^{あさ}ごはん^たを食^{あたら}べる
- 適^{てきど}度^{からだ}に^{うご}体^{あたら}を動^{あたら}かす
- 食^{しょくじ}事^{あたら}のバ^{あたら}ラン^{あたら}スに^{あたら}
気^{あたら}をつ^{あたら}ける
- 生^{せいかつ}活^{あたら}リズム^{あたら}を^{あたら}整^{あたら}える
- 夜^よ更^{あたら}か^{あたら}し^{あたら}を^{あたら}し^{あたら}ない
- 寝^ねる^{あたら}前^{あたら}に^{あたら}ゲ^{あたら}ーム^{あたら}や^{あたら}
パ^{あたら}ソ^{あたら}ン^{あたら}コ^{あたら}ン^{あたら}は^{あたら}使^{あたら}わ^{あたら}ない