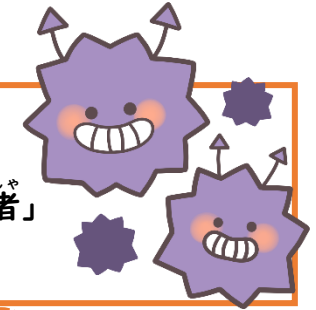


# ほけんだよん 12月

令和5年12月4日

伊豆の国特別支援学校伊豆松崎分校保健室

急に寒くなってきましたね。かぜをひかないためにも生活習慣を見直したり、服の調整をしたりして体調を整えられるといいですね。保健指導では「感染症の予防」について勉強しました。「感染源・感染経路・感受性者」の3つの経路を確認し、どうしたらかぜなどひかないように出来るかを考えました。



ゲームをやめる時間を決めて早寝をする。

体の抵抗力を高めるためには運動習慣をつけるといいと思います。

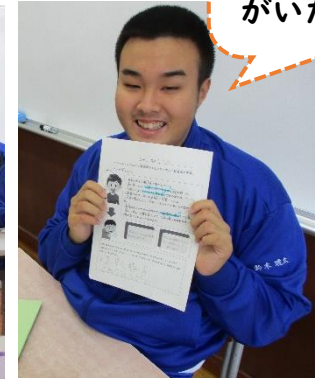


ハンカチを忘れないために事前にチェックするといいと思います



感染経路をたたくには換気をします。

家に帰ったらまず手洗いがいだね。



カゼに負けない！ あいうえお

あ たためる時は  
運動で  
体の中から

い えに帰ったら  
石けんで  
手を洗おう

ウ イルスは  
こまめな換気で  
追い出して

え いやうバランス  
心がけた食事で  
丈夫な体作り

お やすみなさい  
早めに眠って  
疲れをとろう

冬 はカゼをひきやすい季節。  
元気に過ごすためにも、  
この「あいうえお」を守って  
生活してくださいね。  
来年も元気なみなさんに会  
えることを楽しみにしています。



12月14日(木)13:20から保健講座と学校保健委員会があります。保健講座では「歯科」について学年代表の生徒が発表します。学校保健員会では学校内科医、学校歯科医、学校薬剤師さんが来校してくれます。この機会に生徒の健康について一緒に考えていきたいと思ひます。よろしくお願ひします。