



令和7年12月2日 伊豆の国特別支援学校伊豆松崎分校 保健室

気温が下がり空気が乾燥する冬。今年はインフルエンザの流行が例年よりも早いです。様々な感染症がありますが、感染予防の基本は同じです。いつもやっている対策を念入りに行うとともに、体の免疫力を高めていきましょう。保健指導でやった「病気に負けない体づくり」を思い出して、寒い冬も元気に過ごしましょう。

【病気に負けない体を作るには?】

<生徒からの意見>

- ・野菜もたくさん食べる
- ・朝は早く起きて朝食をしっかり食べる
- ・手洗いうがいをしっかりやる
- ・ハンカチを持ち歩く
- ・お風呂にゆっくり入って温まる
- ・お風呂に入ったらすぐ寝る
- ・乳製品を食べる



よく眠れるのは誰？

ぐっすり寝るための 秘密を解き明かせ

ふゆやす つぎ せいかつ
冬休み、次のような生活をしている6人のうち、
3人は毎晩ぐっすり眠れているよ。誰かわかるかな?
考えてから線をたどってね。



ぐっすり寝るための秘密はわかったかな？ よく眠れていな人は試してみてね。