



R3.1.22 福井南特別支援学校 保健室

楽しい冬休みも終わり、3学期が始まりました。大雪による休校もありましたが、元気に登校するみなさんの姿を見てほっとしました。寒さに負けず、3学期もがんばりましょう！

1月の保健目標
かぜ 風邪やインフルエンザを予防しよう

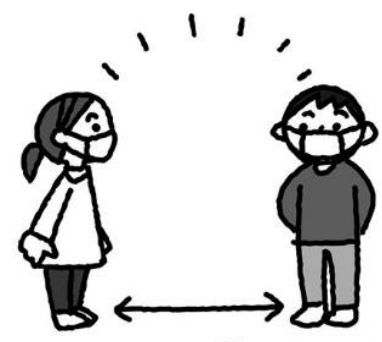
1月9日より、新型コロナウイルス感染症における感染拡大警報が発令されています。今後も流行は続くと思われるので、引き続き感染予防をしていきましょう。

新型 コロナウイルスも インフルエンザも

自分にできる感染症対策 しっかり続けることが大事



人と一緒のときはマスク
ひまつを飛ばさない



ソーシャルディスタンス

人との距離をとる
(人混みは避ける)



石けんで手洗い
(定期的にごまめに)



栄養や睡眠をしっかり
体力をつける

感染予防のキホン！ 手洗いのポイント



1月の保健行事



大雪による休校で
身体測定の日程が遅くなりました。

2, 3月は下旬に体重測定を
行います。

20~28日身体測定...各学部

29日(金) 空気・照度・水質検査

冬は水が冷たくて、手を洗うのをためらう人が増えます。しかし、コロナウイルスやインフルエンザ等の感染症を予防するために、手洗いはかせません。手のすみずみまでしっかりと洗いましょう！

すぐ
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