

ほけんだより 1月

れいわ ねん がつ ぐんまけんりつたてばやしこうとうとくべつしえんがっこう
令和7年1月 群馬県立館林高等特別支援学校



ことし けんこうもくひょう た 今年の健康目標を立てましょう！

あ 明けておめでとうございます。ふゆやす たの す 冬休みは楽しく過ごせましたか？
ことしいちねん ころろ からだ たいせつ けんこう す もくひょう た
今年一年、心と体を大切にして健康に過ごせるように、目標を立て
てみましょう。そして、もくひょう いしき じぶん けんこう まも
目標を意識して、自分の健康を守りましょう😊



<p>けんこうもくひょう まいにちつづ たいせつ ◎ 健康目標は毎日続けることが大切です！</p> <p>いま なに なに じぶん 今、何ができていて、何ができていないのか。まずは自分の せいかつ みなお じぶん ひつよう もくひょう 生活を見直しましょう。そして、自分に必要な目標にしましょう。 つぎ もくひょう 次にあげるものは、目標になりそうなものです✍</p>		<p>はやね はやお ★早寝・早起きをする</p>
<p>いち しょく ★1日3食、 ばらんす しょくじ バランスのよい食事をする</p>	<p>てきど うんどう ★適度な運動をして、 たいりよく 体力をつける</p>	<p>た あと は ★食べた後に歯みがきをする</p>
<p>てあら ★手洗い・うがいなどの かんせんしょうぼう 感染症予防をしっかりとる</p>	<p>じょうず すとれす かいしょう ★上手にストレスを解消する</p>	<p>げーむ すまほ ★ゲームやスマホは じかん き つか 時間を決めて使う</p>

がつ しんたいそくてい *1月の身体測定*

よう か すい おこな こんかい しんちょう たいじゆう そくてい
8日(水)に行います。今回は、身長と体重を測定します。

そくてい お そくてい ち れんらくちょう しんたいけいそく きろく し
測定が終わったら、測定値を連絡帳と「身体計測の記録」でお知らせします。



かんせんよぼう きほん てあら 感染予防の基本は手洗いです！

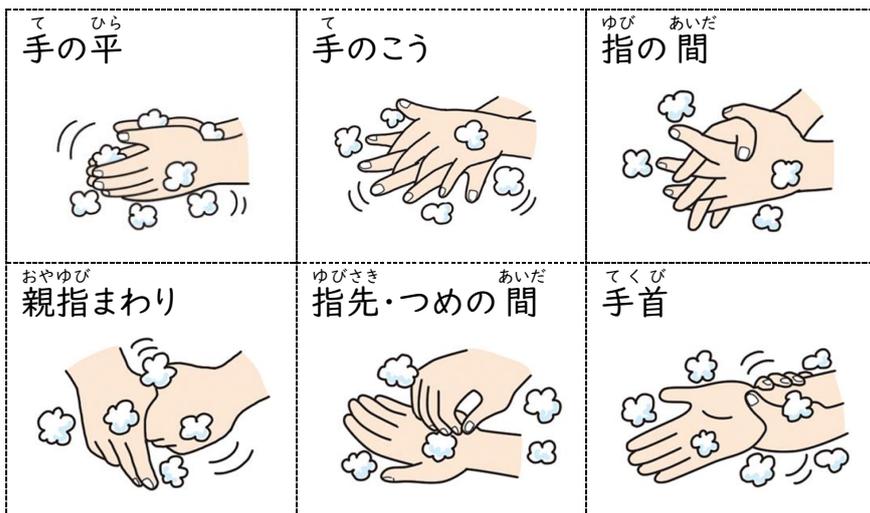
ぐんまけん いんぷるえんざ きゅうげき ふ がつ か いんぷるえんざけいほう はつれい
群馬県では、インフルエンザが急激に増え、12月24日にインフルエンザ警報を発令しました。
しんがたころなういるすかんせんしょう ふ て さいきん ういるす じょうたい じぶん め はなくち
新型コロナウイルス感染症も増えています。手に細菌やウイルスがついた状態で自分の目・鼻・口
などを触ってしまうと、感染症にかかる可能性があります。せっけんを使って、こまめに手を洗うこと
が大切です。また、周りに感染を広げないように、「せきエチケット」を心がけましょう。

【こんな時に手を洗います】

- そと かえ とき 外から帰ってきた時
- ごはんを 食べる前
- トイレの後
- せきやくしゃみ、鼻をかんだ時
- みんなで使うものをさわった時



【手洗い 6つのポイント】



てあら ほかに... 手洗いの他に...

かんせんよぼう やくだ 感染予防に役立つ！あんなこと・こんなこと

