

ほけんだより 1月

令和7年1月 群馬県立館林高等特別支援学校



今年の健康目標を立てましょう！

明けましておめでとうございます。冬休みは楽しく過ごせましたか？
 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、目標を意識して、自分の健康を守りましょう😊



健康目標は毎日続けることが大切です！

今、何ができていて、何ができていないのか。まずは自分の
 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。
 次にあげるものは、目標になりそうなものです✍

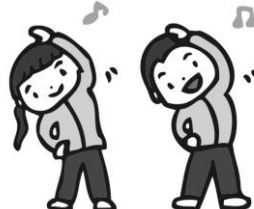
★早寝・早起きをする



★1日3食、 バランスのよい食事をする



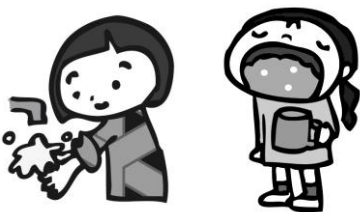
★適度な運動をして、 体力をつける



★食べた後に歯みがきをする



★手洗い・うがいなどの 感染症予防をしっかりとる



★上手にストレスを解消する



★ゲームやスマホは 時間を決めて使う



1月の身体測定

8日(水)に行います。今回は、身長と体重を測定します。

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！

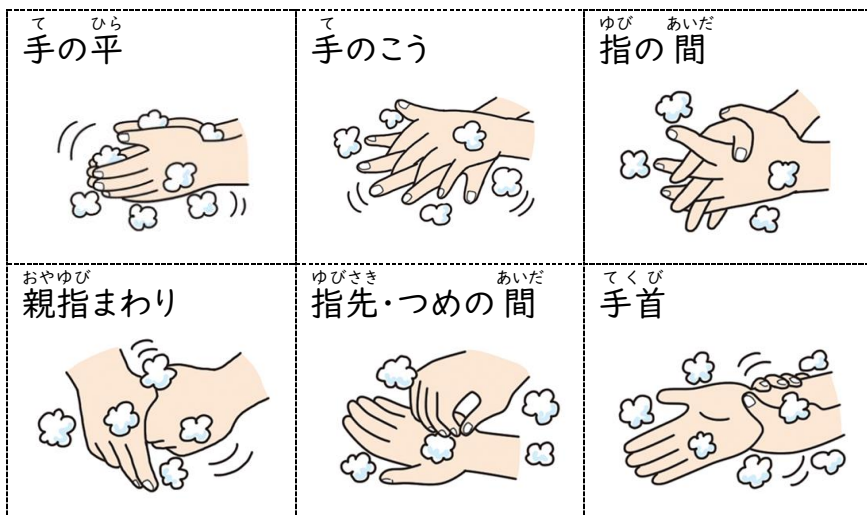
ぐんまけん いんふるえんざ きゅうげき ふ がつ か いんふるえんざけいほう はつれい
群馬県では、インフルエンザが急激に増え、12月24日にインフルエンザ警報を発令しました。
しんがたころなういるすかんせんしょう ふ て さいきん ういるす じょうたい じぶん め はなくち
新型コロナウイルス感染症も増えています。手に細菌やウイルスがついた状態で自分の目・鼻・口
などを触ってしまうと、感染症にかかる可能性があります。せっけんを使って、こまめに手を洗うこと
が大切です。また、周りに感染を広げないように、「せきエチケット」を心がけましょう。

【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 た 食べる まえ
・ごはんを食べる前
- トイレの といれ あと
・トイレの後
- せきやくしゃみ、はな 鼻を かん だ とき
・せきやくしゃみ、鼻をかんだ時
- みんなで つか 使うものを さわ った とき
・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

