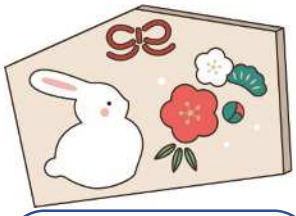
1月のほけんだより

令和５年（２０２３年）
１月１０日
ひのくに高等支援学校
保健室



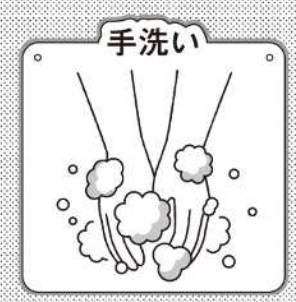
みなさん、あけましておめでとうございます。

新しい一年が始まりました。新年を迎えるにあたり、「今年の目標」を立てた人もいるのではないでしょうか。

今年の干支はウサギです。ピョンピョンと跳ねるウサギのように、皆さんにとって、「飛躍」の年になるよう、保健室からも応援しています。

今年もよろしくおねがいします

感染対策 続けよう



清潔なハンカチも忘れずに

表面をさわりすぎないように

２カ所をあけて空気の通り道を作ろう

手洗いで感染症予防

咳を押さえたら

トイレの後に

外から帰ったら

換気のポイント

①空気の通り道をつくること
②短時間でも窓を開けること
③「寒いから」と部屋を閉めきらないこと

マスクを外すときは

ゴムの部分を持って外し、ビニル袋に入れて捨てる

冬も水分補給を忘れず、しっかりカゼ予防をしましょう。