



松橋支援学校

保健室

平成31年1月8日

2019年、あけましておめでとうございます。

みなさん、冬休みはかぜなどひかず、元気にすごしていましたか？きっとたくさん楽しいことがあったことでしょう。

新年の目標はもう決めましたか？将来に向かって毎日元気に生活できるよう、目標と計画を決めることはとても大事なことです。まだ決めていない人は、達成できるような目標を考えてみましょう！



今年もよろしくお願いします。

健康習慣で 今年もよい1年になりますように

あ さごはん 元気な1日スタートだ

お ふろにつかって リラックス

け がよぼう 準備運動しっかりと

め ざめをよくする はやねはやおき

ま るまった背中中はピーンとまっすぐに

で できるかな？ケガしたときの応急手当

し よくじはいつも バランスよく

と う校前の トイレの習慣

て あらいうがい ウイルスばいばい

う んどうで 体も心も強くなる

一人ひとりの予防が インフルエンザの 流行を防ぎます

こまめな手洗い

石けんを使ってウイルスを
洗い流し
ましょう



部屋の加湿

空気の乾燥した部屋は
ウイルスがたくさんいるよ！

部屋の換気

窓を開けてウイルスを
おいだそう！

人混みを避ける

人がたくさんいると、感染
の確率が高くなるよ。

マスクを着用

正しくつけると感染の予防
になるよ！

くしゃみやせきで、ウイルス
が飛び散るのも防ぎます。

規則正しい生活

十分な睡眠、規則正しい
生活、バランスのとれた食
事で、免疫力アップ！

