

ほけんだより1月

松橋西支援学校
高等部 上益城分教室
保健室 久野

あけましておめでとうございます。2026年、^{うまだし}午年がスタートしました。^{うまだし}午年は、積極的な挑戦が幸運を引き寄せる年と言われています。馬が駆け抜けるように行動力が高まるエネルギッシュな年になりそうですね！

昨年^{さくねん}からインフルエンザが流行^{りゅうこう}しています。他の感染症^{ほかにんせんしょう}を予防^{よぼう}するためにも年間通して、手洗い、うがい等の感染症^{かんせんしょう}予防は必要です。

新学期が始まったばかりですが、3学期はあっという間です。体調に気を付けながら、残り少ない今の学年での日々を楽しく過ごしましょう。



感染症^{かんせんしょう}を予防^{よぼう}し、生活習慣^{せいかつしゅうかん}を整えて元気な1年にしましょう！



み まわ えいせい 身の回りの衛生チェック

した しつもん
下の質問に「○・×」で答えましょう。

- ハンカチ・ティッシュを忘れずに持ってきていますか？ ☐
- ハンカチは毎日洗たくし、きれいなものを持っていますか？ ☐
- 外から帰ったら、うがい・手洗いをしていますか？ ☐
- トイレの後、必ず手を洗っていますか？ ☐
- 手を洗った後、ハンカチでふいていますか？ ☐
- 上ぐつは毎週洗っていますか？ ☐
- つめは短く切っていますか？ ☐



| | | |
|-------------|--------|---|
| ○ の 数 | 😊 7つ | まんてん 満点です！ よくできていますね。 |
| | 😐 5～6つ | もうひとがんばり。 「×」だったものは、今日から気を付けましょう。 |
| | 😞 4つ以下 | もう少しがんばりましょう。身の回りを清潔にしておくことは、病気の予防にもつながります。 |



「**身の回りの衛生チェック**」は、いくつ〇ができましたか？

下の「**生活習慣チェック**」も使って、〇を増やしていけば、感染予防が
でき、免疫力も高まって、毎日、健康に過ごせるはずです！



新学期に向けて見直してみよう！生活習慣チェック

正しい生活習慣は、毎日を健康に過ごすための基本。新学期に向けて、全部「〇」がつくように見直してみましょう。

| | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> <p>帰宅後のうがい・ 手洗いは習慣に なっている</p> | <input type="checkbox"/> <p>ハンカチ・下着・体 操着などを、いつも 清潔にしている</p> |
| <input type="checkbox"/> <p>食後や寝る前の 歯みがきは、きち んとできている</p> | <input type="checkbox"/> <p>テレビをみるとき、パソ コンをするときは、目の 疲れに気を付けている</p> |
| <input type="checkbox"/> <p>毎日適度な運動を して、体力を維持 している</p> | <input type="checkbox"/> <p>ダラダラ夜ふかし せず、十分な睡 眠をとっている</p> |
| <input type="checkbox"/> <p>朝・昼・夕と、決ま った時間に3度の 食事をとっている</p> | <input type="checkbox"/> <p>間食や清涼飲料 水のとり方に気を付 けている</p> |



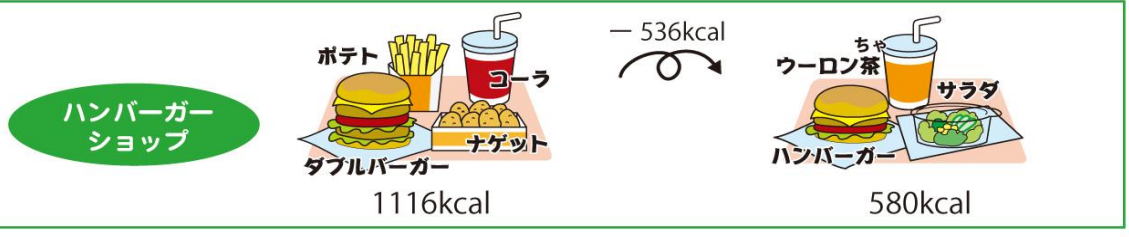
スマホ、ゲーム
の時間は決めている

冬休み
食べ過ぎていませんか？



エネルギーが多く、栄養のバランスがとりにくい**外食するときの注意**

似たような食事でも、選びかたによって過剰なエネルギーをとらずにすみます。



スクールカウンセラーの御案内です。

2月19日(木)13:30~15:30

年度末に近づき、心身疲れやすい時期です。

カウンセラーの尾崎先生とお話すると、ほっと一息つけるかもしれませ
ん。今年度、最後の尾崎先生とお話できる日です。

御希望の生徒、保護者の方は、担任または保健室までご連絡ください。

