

ほけんだより



郡上特別支援学校 保健室
令和8年1月16日

クリスマスや大掃除、お正月など年末年始にいろいろな行事があった冬休み、みなさんはどのように過ごしましたか？体調管理はしっかりできたでしょうか。学校が始まりましたので、生活を少しずつ学校モードに切り替えていきましょう。2026年もみなさんが楽しく健康に過ごせますように！今年もよろしくお願いします。



1月の保健目標

自分の健康管理を見直そう！



のがさないで！ 手洗いのタイミング！

手洗いは感染症の予防における基本の一つ。みなさんが手を洗う場面はどんな時でしょうか？今一度振り返ってみましょう。感染症の流行時だけでなく、日常の習慣にしておくと良いですね。



① 食事の前



② 咳やくしゃみのあと



③ トイレのあと



④ 外から帰ったあと

冷えは
万病のもと

腹痛

下痢

便秘

生理痛の悪化

肩こり

肌荒れ

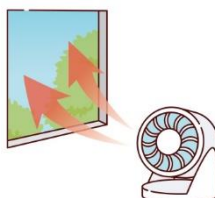
免疫力の低下

冷えは、体に様々な不調をひき起こします。これからの時期は特に温かくして過ごしましょう。

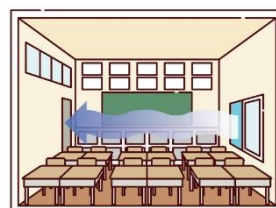
教室の環境を 整えましょう！

清潔な空気は、感染症の予防だけでなく、気持ちよく勉強するためにも必要です。換気や身の周りの環境を整えることも自分の健康管理につながります。みんなで意識して取り組みましょう。

サーキュレーターの使用



空気の通り道を作る



こまめな換気

