

ほけんななより1月

保学内発第9号

令和8年1月 大阪府立八尾支援学校保健室

あたら とし はじ
新しい年が始まりました。気持ちを切りかえて、元気に過ごせていますか。

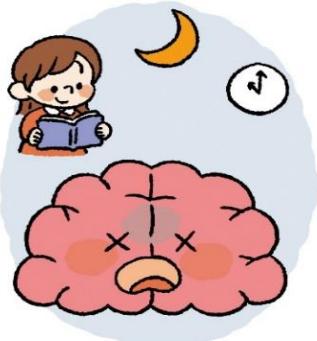
ふゆやす あいだ つか
冬休みの間に、疲れが残っていないか、体調をしっかり確認しましょう。元気

す まいにち くふう
に過ごすためには、毎日のちょっとした工夫がポイントです。自分でできる

かんせんしょうたいさく つづ
感染症対策を続けて、心もからだも健やかに過ごしましょう。



みんなのからだの中なかつかれていないかな…？



よく夜ふかして睡眠不足です…



消化で忙しくて、やすめませんでした…



ゲームやメディアをたくさん見て、つかれています…

じぶん かんせんしょうたいさく つづ 自分にできる感染症対策をしっかりと繰り返せよう



外から帰ったら石けんで手洗い。部屋の換気もしよう。



感染症の流行時にはマスクをして、人混みは避ける。



栄養や睡眠をしっかりとつけて体力をつけるのも大事。

「やめて」を上手に伝える方法

友達に「やめて」と言うのは、勇気がいりますね。でも、自分の気持ちを上手に伝えたら、相手も、意外とすんなり分かってくれるかも!? こんな方法がおすすめです。

- 深呼吸してから言う（いきなり怒ったり、大きな声を出したりしない）
- 口調に注意（「〇〇してほしいな」とやさしく言う）
- クッション言葉を使う（「あのね」「ねえねえ」などで呼びかける）
- 誰かに伝えてもらう（相談しやすい子に協力してもらう）



正しいのはどれ？

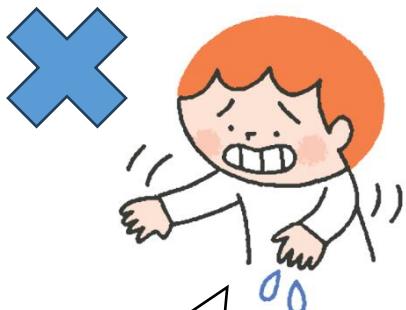
洗った手 何でふいてる？

正しくないふき方が、なぜダメなのかを知ろう

かみの毛

手をふって
水を飛ばす

きれいな
ハンカチ



かみの毛には、ほこりや皮脂（あぶら）がついていて、そこにバイキンがくっつきやすいよ。なので、かみの毛でふくと、そのまま手にもくっついてしまうよ。

手の水分をしっかりふかないと、バイキンがつきやすいし、肌あれもしやすくなるよ。

きれいなハンカチでふくと、汚れやバイキンもつかないよ。

しもやけ
対策は？

手を洗ったあとは、きれいなハンカチで手をふくことで、しもやけ対策にもなります。

また、外に出るときは、手袋で保温することもおすすめです。

