



ほけんだより1月



保校内発第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 新しく年が始まりました。き も き 気持ちを切りかえて、げん き す 元気に過ごさせていますか。

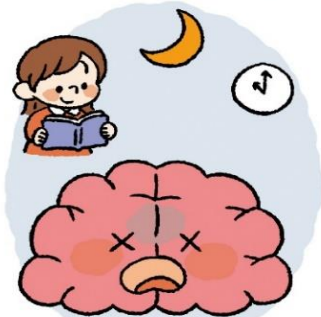
ふゆやす あいだ つか のこ 冬休みの間に、疲れが残っていないか、たいちょう かくにん 体調をしっかりと確認しましょう。げん き

す に過ごすためには、まいにち のちょっとした工夫がポイントです。じぶん 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、こころ もからだもすこ やかに過ごしましょう。



みなのかからだの中 なか つかれていないかな…？



よ 夜ふかして すいみんぶそく 睡眠不足です…



しょうか いそが 消化で忙しくて、やす 休めませんでした…



ゲームやメディアをたくさん見て、み 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続けよう



そと かえ せつ て 外から帰ったら石けんで手洗い。部屋の換気もしよう。



かんせんしょう りゆうこうじ 感染症の流行時にはマスクをして、ひとご 混みは避ける。



えいよう すいみん 栄養や睡眠をしっかりとっ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？

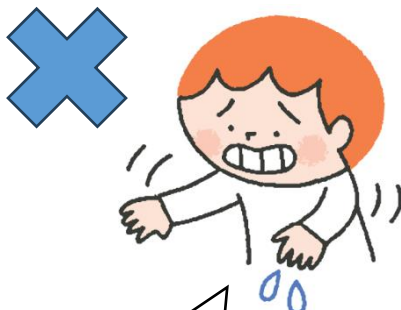
正しくないふき方が、なぜダメなのかを知ろう



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。

