



令和7年1月9日
県立境特別支援学校
保健室

新年あけましておめでとうございます！冬休みは楽しく穏やかに過ごせましたか？3学期も心と体の健康に気をつけて元気に過ごしましょう。本年もどうぞよろしく願いいたします。



昨年健康に過ごせましたか。健康に過ごせた人も過ごせなかった人もその理由を考えてみましょう。

2024年の振り返り

理由を元に新しい1年の目標を決めてみましょう。

2025年の目標

感染予防の基本は手洗いです！

冬はインフルエンザやウイルス性胃腸炎などの感染症が流行する時期です。手のひらや指に細菌やウイルスがついた状態で、自分の目、鼻、口などの粘膜を触ってしまうと、感染症にかかる可能性があります。そのため、こまめに石けんで手を洗うことが大切です。

●こんなときに手を洗おう！

- 外から帰ってきたとき
- ごはんを食べる前
- トイレの後
- 咳やくしゃみ、鼻をかんだとき
- 共有のものを触ったとき



●手洗いのポイント

<p>①石けんをしっかり泡立てる</p> 	<p>②手のすみずみまで洗う (手のひら、手のこう、指と指の間、指先、つめの先、手首など)</p> 
<p>③泡や汚れをしっかり洗い流す</p> 	<p>④せいけつなハンカチやタオルでふく</p> 

※許可なくイラストや写真の二次利用はお断りいたします。