

ほけんだより



れいわ ねん がつごう
 令和7年1月号
 はんしんとくべつしえんがっこう
 阪神特別支援学校
 ほけんしつ
 保健室

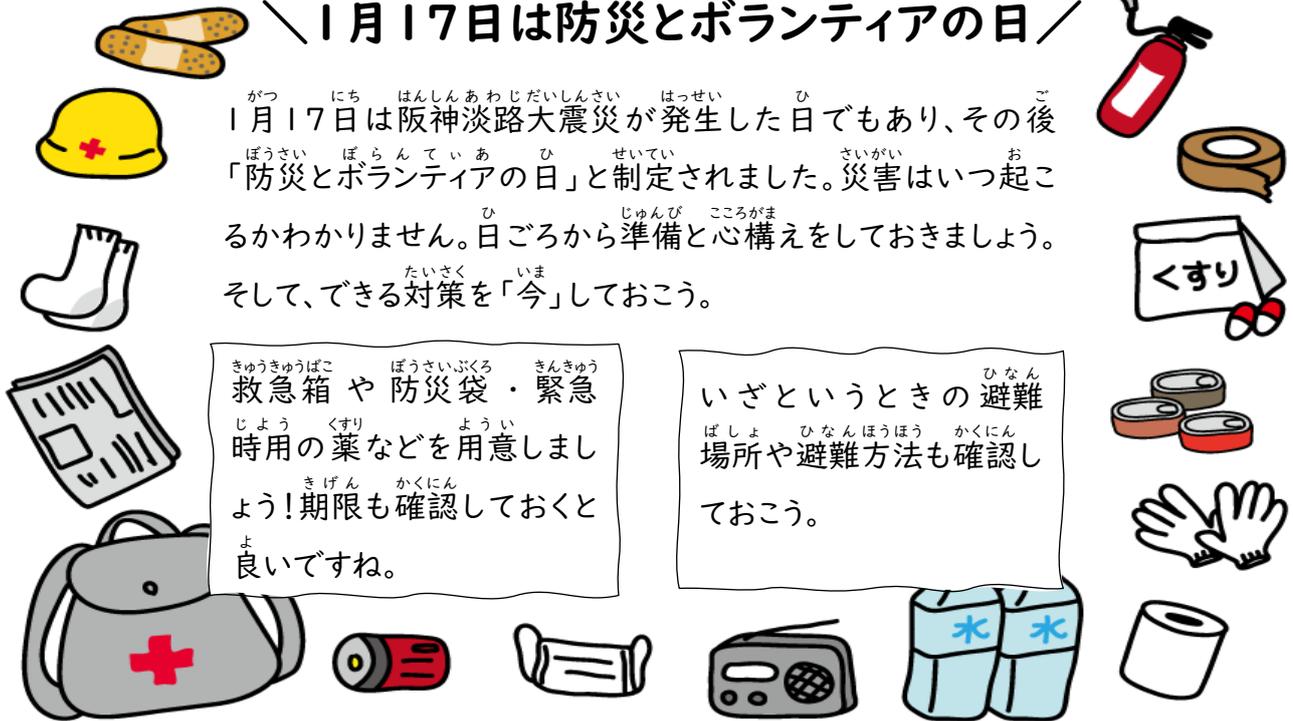
みなさま、あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願ひいたします。新しい1年が始まりましたね。今年の冬休みは寒い日が多かったように感じます。休みの間もきそく正しい生活はできたでしょうか？新学期、元気いっぱい過ごすために生活リズムを整えましょう。

1月17日は防災とボランティアの日

1月17日は阪神淡路大震災が発生した日でもあり、その後「防災とボランティアの日」と制定されました。災害はいつ起こるかわかりません。日ごろから準備と心構えをしておきましょう。そして、できる対策を「今」しておこう。

救急箱や防災袋・緊急時用の薬などを用意しましょう！期限も確認しておくとう良いですね。

いざというときの避難場所や避難方法も確認しておこう。



さむーい季節 事故やケガを予防するために



道路に氷や雪などがあると滑ったりこけたりしやすいので、足元に注意して歩こう。



ポケットに手を入れて歩くと転んだとき、大げがのもと。手を出して歩こう。手袋をするのもいいね！



体が硬いときの急な運動はケガのもと。準備運動をしっかりしよう。