



令和7年12月1日
県立氷上特別支援学校
保健室

いよいよ今年も残り1か月となりました。心も身体も健康に2025年を締めくくりたいですね。冬休みは、クリスマスやお正月など楽しい日々が続きますが、特別な日以外は学校へ登校する時と同じような生活リズムを心掛けましょう。また、寒くなるとつい水分補給を忘れてしまいがちですが、乾燥は風邪の原因となるので、水分補給もしっかり行いましょう。



新学期を元気にむかえるために！

規則正しい生活をしよう



早寝早起き、朝ごはんを食べるなど、学校がある日と同じ生活リズムで過ごしましょう。

外に出て運動しよう



運動するとウイルスから身体を守ってくれる免疫力がアップし、身体が強くなります。寒くても汗は出るので、運動後はきちんとふき取りましょう。

冬の事故に気を付けよう



ポケットに手を入れたまま転ぶ、暗くて運転手から見えぬ交通事故など冬特有の事故が多くなります。危険な行動をしていないか振り返りましょう。

身体を温めよう



身体が冷えると風邪をひきやすくなります。湯船につかる、首・手首・足首を温めると身体がぽかぽかしますよ。

ただ て あら 正しい手洗いでできていますか？

ひか みとくべつし えん がっこう
氷上特別支援学校ではインフルエンザやコロナウイルスなどの流行や学級閉鎖もなく、
みなさん元気に学校生活を送ることができています。みなさんが住んでいる丹波市では、イン
フルエンザが流行し、まだまだ注意が必要です。寒くなってきた今、手洗いがつらい季節
ですが、感染症予防として手洗い・うがいはとても効果的です。手洗い習慣や手順につい
て一度振り返ってみてください。

ただ て あら ほうほう 正しい手洗いの方法	
① みず あら 水で洗う	② せっけん て 石けんを手にとる
③ て ゆび はら あら 手のひら、指の腹を洗う	④ て こう ゆび うし あら 手の甲、指の後ろを洗う
⑤ ゆび ゆび かん つ ね あら 指と指の間、付け根を洗う	⑥ おやゆび おやゆび つ ね 親指と親指の付け根のふくらんだ ぶぶん あら 部分を洗う
⑦ ゆびさき 指先を洗う	⑧ てくび あら うちがわ そくめん そとがわ 手首を洗う(内側・側面・外側)

て あら 手洗い5つのタイミング！

