

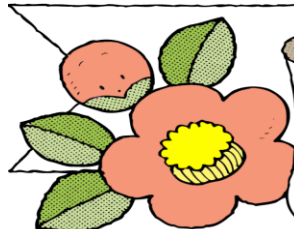
# 1月

# ほけんだより

令和8年1月  
内原特別支援学校  
保健室



あたらしい一年が始まりました！2026年は午年です。「午」には「前に進む力」という意味があります。みなさんが元気に笑顔でたくさんの方にチャレンジできる一年になりますように。心と体の健康に気をつけながら、一歩ずつしっかり前へ進んでいきましょう。



てあら  
手洗いうがいをしっかりしよう

てあら  
手洗いのウィークポイント～「ひと手間」を意識！～

手洗いを頑張っている人も多いと思いますが、洗い残しが多い場所があるのを知っていますか？  
わかっていてもつい面倒になりがちですが「ひと手間」を意識して、より確実な感染症予防をしましょう☆

【洗い残しが多い場所】

「ひと手間」を意識するポイント！



親指・手首

反対の手で握るよう  
に持って洗う。



指の間

両手の指を組み  
合わせて動かす



指先と爪の間

反対の手のひらに  
爪を立ててこする



うがいも  
わすれずに！

うがいは、口やのどについた汚れを洗い流し、のどをしっとりさせてくれます。

こまめに続けるとより効果的です。

感染症が流行っています

1月はインフルエンザや新型コロナウイルス、感染性胃腸炎などが流行しやすい季節です。

冬休みが明けて学校の生活リズムに整うまでは疲れが見られたり、体調を崩したりすることもあると思います。学校でも体調の変化に気を付けて過ごしていきますが、「いつもと違うかも…」と感じた際は無理をせずに、早めの休養や医療機関の受診をご検討ください。

【おしらせ】身体測定の記録について

身長や体重の記録で「身体測定の記録」用紙を使用していましたが、1月よりコードモンへの記録に移行いたします。

1月以降の身長や体重測定の結果は、コードモンの「その他」→「成長記録」に記録されます。

いつでも閲覧が可能ですのでご活用ください。なお、これまで使用していた「身体測定の記録」の用紙はご家庭での保管をお願いいたします。

ご不明点がございましたら、保健室までお問い合わせください。

