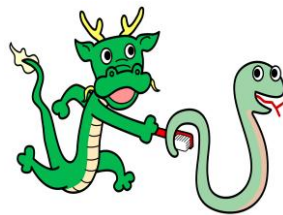


1月

# ほけんだより

令和7年1月  
内原特別支援学校  
保健室

あけましておめでとうございます。2025年は「巳年」です。脱皮をして新しい姿に生まれかわるへびにちなんで、巳年は変化や成長、新しい可能性が広がる年になると言われています。みなさんが大きく成長できる年になるよう、いろいろなことにチャレンジしていきましょうね！



こんげつ ほけんもくひょう  
今月の保健目標

てあら  
手洗いうがいをしっかりしよう

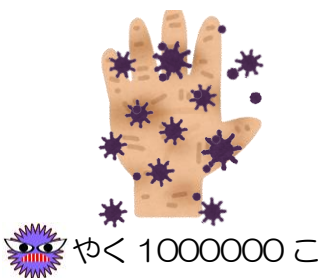
## せっけんをつかって 手をあらおう！

みなさんは手をあらうときにせっけんをつかっていますか？  
手をよくみるとひょうめんにはこまかいみそがたくさんあります。ウイルスやよごれはこのみぞに入りこみやすいです。水だけではみぞに入りこんだウイルスやよごれはなかなかおちません。手をあらうときはせっけんをつかってすみずみまできれいにしましょう！

て  
手のみぞに  
が  
いるかも…!?



てあらいなし



やく 1000000 こ

みず  
水だけ



やく 10000 こ

みず  
水とせっけん



ほとんどなし



がっこう  
学校に  
いく  
前に  
まへ  
チェックしてみよう！

- よるはぐっすりねむれた
- あさすっきりとおきられた
- あさごはんをたべた
- トイレにいった
- ぐあいがわるいところはない



## 感染症情報

茨城県感染症情報センターの最新情報によると、県内では、マイコプラズマ肺炎の報告数が依然として増加傾向にあるため、引き続きの注意が必要です。また、インフルエンザは2週連続で前週比2倍以上の増加がみられ、今後感染が拡大する可能性が考えられます。新型コロナウイルス感染症も同様に前週比から増加しています。手洗いうがいやマスクの着用、生活習慣を整える等の基本的な感染症対策を、今後も引き続き行っていきましょう。

