

1月

ほけんだより

令和6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！2024年は辰年です。辰とは伝説の生き物と言われる竜の事です。辰年は力あふれ、活気がある年になると言われています。2024年が元気いっぱい力あふれる年になるよう、保健室と一緒に頑張っていきましょう！



今月の保健目標

てあら  
手洗いうがいをしっかりしよう

朝ごはんをしっかりと食べよう！

みなさん、冬休みは楽しく過ごせましたか？冬休みの間はゆっくり起きて朝ごはんを食べなかったお友達もいると思います。ですが、朝ごはんにはみなさんの体温を上げたり、元気に活動するお手伝いをしたりとよいことがたくさんあります。朝ごはんをしっかりと食べて、今年も元気に過ごしましょう！



うがいのポイント！

さいしょは・・・

ぶくぶくうがい



ぶくぶくうがいで くちの  
なかにある たべものの  
かすを だすよ。

がらがらうがいは  
「あー」と こえを  
だして うえを むくよ。

つぎに・・・

がらがらうがい



七草がゆ

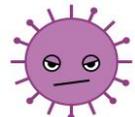


みなさんは七草がゆを知っていますか？

1月7日は「新しい1年が健康に過ごせますように」と七草がゆを食べます。七草がゆには、「春の七草」と呼ばれる具材が入っているので、調べてみてください。

2024年も健康に過ごせるように 1月7日は七草がゆをぜひ食べてみてください。

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、新型コロナウイルス感染者数が増加傾向にあり、感染拡大が懸念されます。手洗い・うがい等の感染対策を引き続き行いましょう。また、茨城県内において、溶連菌感染症の一種であるA群溶血性レンサ球菌咽頭炎が流行しています。感染対策としては、手洗い・うがい、マスクの着用等の基本的な対策になりますので、今後もしっかり行っていきましょう。