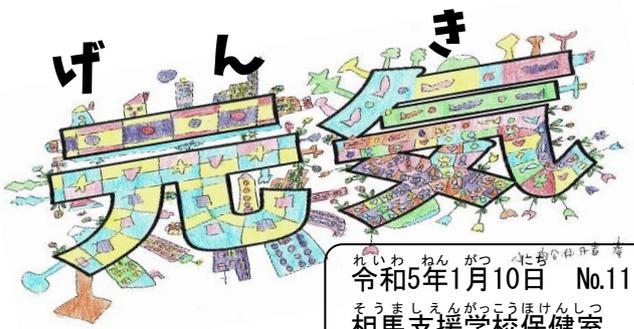


ほけん  
保健だより



# ここから



令和5年1月10日 No.11  
相馬支援学校保健室

みなさん、冬休みはどんなふうにごすごしましたか？ 2学期の終業式で高等部の保健委員さんが話して

くれたことは守れましたか？ 2023年は卯年（うさぎどし）です。うさぎのようにピョンピョンはねて、新し

い世界を拡げていきましょう。



1月の保健目標

手洗い・うがいをしよう / 冬の感染症に注意しよう

冬の時期は空気が乾燥して、新型コロナウイルス感染症やインフルエンザの感染力が強くなります。空気の中にあるウイルスに感染しないようにするために「換気」が必要です。寒くてもこまめに換気をして、みんなで感染症予防をしていきましょう。

## 換気のポイントは “空気の流れ”

ここがポイント  
たんじかん  
短時間でもいいので  
換気する

ここがポイント  
対角線上の2カ所で  
空気の通り道を作る

「寒いから」と閉めきるのは×。こまめに新鮮な空気を取り込みましょう

換気だけでは感染症を防ぐことができません。今までどおり、手洗いや正しいマスクの着用を続けてくださいね。



1月17日は防災とボランティアの日。阪神淡路大震災から28

年。震災と原発事故からも12年になります。もしも今、災害が起

きても大丈夫な準備ができているか、家族で確認してみましょう。

防災グッズは、玄関に

置くのがお勧めです。



昨年のクリスマス寒波では北陸や東北の日本

海側で大雪による停電がありました。停電でも使

える暖房器具も準備しておくで安心ですね。



使い捨てカイロ

### カセットコンロとボンベ

(コンロでお湯も沸かせます。

ボンベを使うストーブもあります。)



石油ストーブ (電気を使わないので一台あると安心)



## 想像してみよう！社会人の自分

高等部のみなさんは、卒業して社会人になっている自分をイメージできていますか？小学部、中学部のみなさんもいずれ社会人になるときがきます。それぞれ、進む道はちがっても社会の一員になることは同じですね。今、みなさんに必要な力は何でしょう？

チームで働く力



社会人基礎力



前に踏み出す力



考え抜く力



「社会人基礎力」なんて、自分には関係

ないと思いませんか？学校生活にも

必要な力です。「勉強する、友だちと

仲良くする、自信を持って行動する」

今年の目標にしてみませんか？