

ほけんだより



令和5年1月11日

東京都立白鷺特別支援学校長

太田 正明

あ
明けましておめでとうございます
こころ からだ けんこう ひどねん
～心も身体も健康な一年でありますように～

きび さむ つづ あたら とし むか がつき
厳しい寒さが続いています。新しい年を迎え3学期がスタートしました。3学期も健康に気を
つ つけ、あんぜん けんこう せいかつ す こころが
付けて、安全で健康な生活が過ごせるように心掛けましょう。

あ い さ つ は おお 大きな声で げんき よく
元気よく

け が の ない 1 年 に し ょ う
1年にしよう

ま い に ち ひ と つ お 手 伝 い
お手伝い

し た し き 中 に も れ い ぎ あり
礼儀あり

て あ ら い ・ う が い で か ぜ 予 防
かぜ予防

お い し く 楽 し く 食 べ ま し ょ う
食べましょう

め を 大 切 に テ レ ビ や ゲ ー ム は ほ ど ほ ど に
テレビやゲームはほどほどに

で か け る と き は い き 先 言 お う
行き先言おう

と も だ ち は た か ら 宝 物 の
宝物の

う れ し い 気 も ち は げんき の も と
元気のもと

けんこう ねん
健康な1年に
しましょう。



か つづ
まだまだコロナ禍が続いています。

こうない けんこうかんさつ し
「校内での健康観察について」お知らせします。



はつねつ か ぜ しょうじょう しょうじょう ほあい そうたい
発熱や風邪症状など症状がある場合は、早退となります。

はや びょういん じゅしん いし しじょう
早めに病院へ受診し、医師の指示を受けてください。

すこ たいちょう ばあい むり はや じゅしん きゅうよう
少しでも体調がすぐれない場合は、無理せず早めの受診や休養を

すす すす ごかそく たいちょうふりょう けんさなど
お勧めします。また、御家族が、体調不良によりPCR検査等の

けんさちゅう ばあい しゅっせきていし
検査中の場合も、出席停止となります。

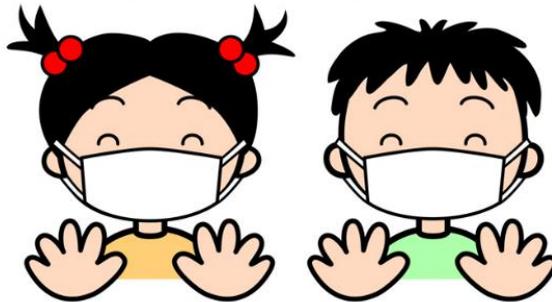


1月の保健目標

かぜの予防を心がけよう。



手をきれいに、洗いましょう！



換気をしましょう！

寒さが身に沁みます。が、感染症対策のために“1時間に1回5分程度”は、換気をしましょう。

対角線上での換気が効果的です！

1月の保健行事

- | | | |
|--------|------|-----|
| 16日(月) | 身体測定 | 3年生 |
| 17日(火) | 健康相談 | 予約者 |
| 19日(木) | 身体測定 | 2年生 |
| 20日(金) | 身体測定 | 1年生 |

