



いきいき

香川中部支援学校
ほけんだより
令和7年度

感染症に
気をつけよう



寒くなって、風邪やインフルエンザが流行る季節になりました。くしゃみ1回で、目に見えないウイルスがたくさん飛び出します。でも、マスクをしたり、口をおおったりすると、周りの人を守ることができます。思いやりの気持ちで、お互いの健康を守りましょう。

12月の予定

| 日付 | 項目 | 対象者 |
|--------|---------------|--------------|
| 2日（火） | 体重測定 | 中学部 |
| 3日（水） | 体重測定 | 小学部 |
| | 児童生徒 保健委員会 | 児童生徒 保健委員 |
| 4日（木） | 体重測定 | 幼稚部 |
| 10日（水） | 学校保健委員会 | |

保健目標

元気な体を守るために、
教室の空気を入れ替えよう！

保健室からのお願い （保護者の方へ）

春の健康診断の結果、病院受診が必要な人には、受診のお知らせを配布しています。まだ受診できていない人は、冬休み中に受診して、受診結果を学校までお知らせください。

給食目標

みんなで協力して、ていねいに
配ぜんと片付けをしよう！



かん せん しょう ちゅう い
感染症に注意!

ポイント



ウイルスを寄せつけない!

ポイント



めんえきりよく たか
免疫力を高める!

ポイント



うつらない、
うつさない!

6のアクション

健康

過ぎすための

てあら
手洗い



こまめに・ていねいに

かんき
換気



窓の2か所をあけると◎

マスク



正しくつけよう

しょくじ
食事



栄養バランスを考えよう

すいみん
睡眠



量も質も大切!

うんどう
運動



意識して体を動かそう

ふ ゆ や す み を

あい こと ば
**合言葉に、
元気に過ごそう!**



ふ

フルーツや野菜を食べて、カゼに負けない体を作ろう

ゆ

ゆうわくに負けず、食べすぎに注意しよう

や

やりすぎ注意! スマホやゲームは時間を決めて

す

すいみん時間はたっぷり取ろう

み

みんなで笑って、よいお年を

