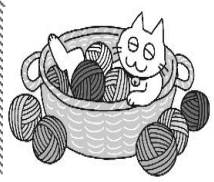
ほけんだより



令和４年２月２２日
あけぼの支援学校保健室

２０２２年がはじまって、早くも２ヶ月が過ぎようとしています。新型コロナウイルス感染症もさらに広がっていて、心も身体も疲れてきている人もいるかもしれません。でも、こんなときだからこそ、できることやわかったことに目を向けられると、心も身体も少し元気になれるかもしれませんね。

３月の保健目標

健康生活の反省をしよう

２・３月の保健行事（体重測定）

２月２８日（月）センター入所生

１日（火）	小学部
２日（水）	中学部
４日（金）	高等部

イライラしたら
試してみよう！

感染症ってどうして発生するの？

新型コロナウイルス感染症が広がって2年以上が経過し、手洗いうがいやマスク着用、密をさけるなど、新しい生活様式が少しずつ定着しつつあると思います。

感染症は、新型コロナウイルスに限らず、**【感染源】【感染経路】【抵抗力の低下】の3つの要素**がそろったときに成り立ちます。感染源をなくし、感染経路を遮断し、抵抗力をあげること。これが感染症予防の基本です。

手洗いのポイントをおさえよう

手洗い、マスクをつけるなどの感染症予防には、それぞれにちょっとしたポイントがあります。今回は手洗いのポイントについてお伝えしたいと思います。効果的におこなうために、こんなことを気をつけられるといいですね。