

スマイルほけんだより

2026.1
筑波大学附属大塚特別支援学校
保健給食部 保健室

1月 ここでスマイル 「今年のけんこうもくひょう」



スマイル(健康教育・食育)は、子どもたちにこころとからだの健康、食について伝えています。健康教育は、保健室を中心に全校で取り組んでいます。

新しい年が明け、令和8年が始まりました。本月のスマイルは、健康目標を立て、大だるまのまわりに願いをこめて貼っていきました。今年も健康で元気にすごしていきましょう。



ことしも健康で…



もくひょうにむかってがんばります!



「早くねる」にしようかな…

3つの首をあたためよう！

寒い冬を元気にすごすためには、「3つの首」を温めることができます。

3つの首とは、首・手首・足首のことです。これらのまわりには太い血管があり、冷えるとからだ全体が寒く感じやすくなります。

マフラー・手ぶくろ・くつ下を上手に使って、しっかりと寒さ対策をしましょう。



感染予防の力ギは手洗いです

感染症の予防には手洗いがとても大切です。外から帰ってきたとき、トイレに入ったあと、食事の前には、せっけんを使ってていねいに手洗いをしましょう。

●手洗いのポイント

①石けんをしっかり泡立てる



②手のすみすみまで洗う
(手のひら、手のこぎ、指と指の間、指先、つめの先、手首など)



③泡や汚れをしっかり洗い流す



④せいけつなハンカチやタオルでふく

