

# ほけんだより 1月

あいちけんりつおがきまろうがっこう  
愛知県立岡崎聾学校  
れいわ ねん がつ にち  
令和4年1月14日

あたら ねん ぼし  
新しい1年が始まりました。「いちねん けい がんたん  
ことば  
「一年の計は元旦にあり」という言葉があります。ものごと  
と  
物事をやり遂げるには最初  
さいしょ  
に計画を立ててから実行すべき、という意味です。やりたいこと、がんばりたいことなどいろいろあると思  
おも  
います。無理のない日々を送ることができるよう、けいかく  
けいかく  
計画しましょう。計画を実行するためには「健康」であるこ  
こと  
とが何よりも大切です。自分の心と体と向き合う時間をつくり、たのしい  
まいにち  
楽しい毎日を過ごしてください。

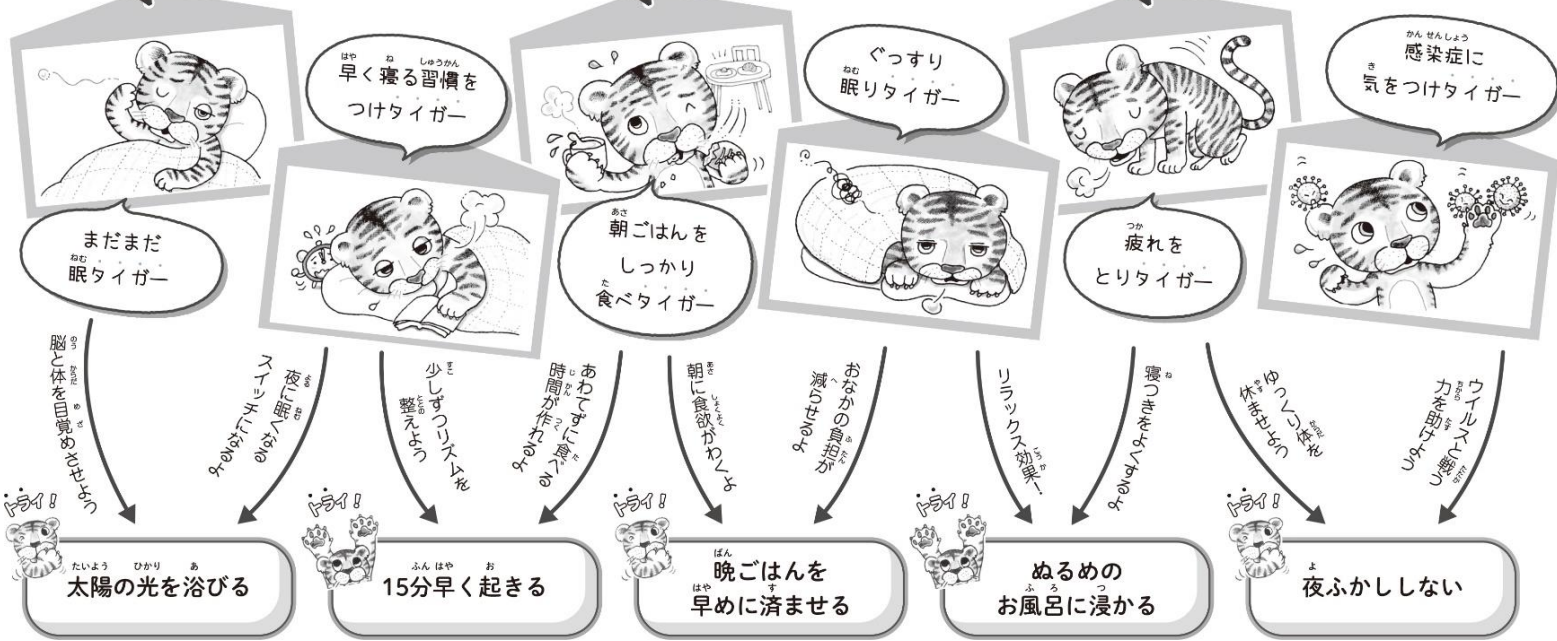
## 2022年 健康目標

ことし  
今年こそがんばるぞ！  
もくひょう  
という目標を書いてみよう！

- よ  
夜ふかしをしない
- しょくご  
食後に歯みがきをする
- まいにちうんどう  
毎日運動をする など



## 「元気な1年」なら、今日から



1月の保健目標 『室内の換気に注意しよう』

こまめにしよう！

かんき 換気

しめき へや だんぼうきぐ は いき  
閉め切った部屋では、暖房器具や吐く息  
などでだんだん空気が汚れてきます。ウィ  
ルスも空気中にたどります。

まど をあけて、くいき い か 替えをするのが大  
切です。頭もスッキリします！



ほうか 放課になったら、  
ろうかがわ まど そとがわ  
廊下側の窓と外側の  
まど りょうほう ぶん  
窓の両方を10分  
かんあ 間開けましょう★

まだまだ新型コロナウイルス感染症が流行しています！  
しっかり予防していきましょう

まだまだ  
きをつきたい！

かん せん しょう  
感 染 症  
に

ま 負けなために



て あら 手洗い



せっ 石けんをつけて  
ていねいに

マスク



せいけつ 清潔なものを  
つか 使おう

うんどう 運動



がんばりすぎ  
ない程度でOK

かんき 換気



さむ 寒いけど…  
わす 忘れずに！

ほか 他にも…しっかり寝て、好き嫌いせず何でも食べて免疫力アップ★

まいにち けんこうかんさつ おこな じぶん からだ みみ かたむ  
そして毎日の健康観察を行い、自分の体に耳を傾けましょう！



くちびる ようちゅうい  
カサカサ唇に 要注意



ほしつこうか 保湿効果がありますが、くちびる  
マスクがこすれて摩擦が生じ、唇が乾燥し  
やすくなる時もあります。

くちびる たいしょ  
カサカサ唇の対処

- 唇をなめない
- 唇にリップクリームを塗る
- ビタミンを摂取する



(ビタミンB群やCが不足すると粘膜の水分を保てなくなる)

- 水分をとる (水分不足だと乾燥しやすくなる)
- 部屋を加湿する



ほごしや かた  
保護者の方へ



ていきけんこうしんだん けっか じゅしん  
定期健康診断の結果より「受診のおすすめ」  
が配付されており、冬休みを使い受診された場  
あいは「受診報告書」の提出をお願いします。ま  
だ受診されてない場合は、早めの受診をおすす  
めします。

また、冬休み中の体調等について心配があ  
る場合は、お知らせください。