

1がっ保健だより

2026.1
甲府支援学校
保健室

今月のひとこと

新しい年が始まりました。みなさん楽しい冬休みを過ごすことができましたか？気持ちを切り替えて新しい目標に向かってがんばりましょう。

今年の目標は立てましたか？「今年はこんな自分になりたい」「今年はこれを頑張りたい」という夢や目標を支えるのは、健康な心と体です。ぜひ健康の目標も立ててみてください。

ことし
今年のもくひょうは？



1 月保健目標

感染症の予防に努めよう



年末から続いているインフルエンザですが、年末年始はたくさんの人の行き来があり、今後も感染者が増えることが予想されます。県内ではインフルエンザB型の流行の報告もあります。引き続き基本的な感染対策を行うとともに規則正しい生活をして体調をととのえることは感染予防においてとても重要です。



感染予防の基本は手洗いです！

冬はインフルエンザやウイルス性胃腸炎などの感染症が流行する時期です。手のひらや指に細菌やウイルスがついた状態で、自分の目、鼻、口などの粘膜を触ってしまうと、感染症にかかる可能性があります。そのため、こまめに石けんで手を洗うことが大切です。

●手洗いのポイント

①石けんをしっかり泡立てる



③泡や汚れをしっかりと洗い流す



②手のすみずみまで洗う

(手のひら、手のこう、指と指の間、指先、
つめの先、手首など)



④せいけつなハンカチやタオルでふく



手洗い・消毒
だけじゃない！

感染予防に役立つ

あんなこと

こんなこと



1月の保健行事

- 15日(木)身体測定 (高)
- 16日(金)身体測定 (小)
- 19日(月)身体測定 (中)
- 22日(木)巡回医療相談



お願い・お知らせ

「アレルギー及び除去食に関する調査票」の依頼を今月配付いたします。お忙しいところ恐縮ですが、提出期限内での提出をお願いいたします。