



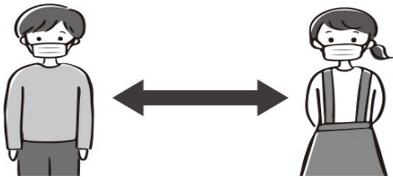
とちぎけんりつあしかがちゅうおうとくへつしえんがっこう
栃木県立足利中央特別支援学校

ことし あき あたた ひ おお さむ からだ な 心ゆじたく
今年の秋は暖かい日が多かったので寒さに身体が慣れていないかもしれません。そろそろ、冬支度を
はじ したぎ き じょうず かさ ぎ くび あたた こうかてき
始めましょう。①下着を着る ②上手に重ね着をする そして、3つの首を温かくすると効果的です。



ふゆ けん こう まも
冬の健康を守るのは…

きよ り たも
距離を保とう



こころ はな
心は離れすぎないで

せい けつ たも
清潔を保とう



こまめに手洗い

すい ぶん たも
水分を保とう



からだ がわ
体は乾いています

ほけんもくひょう
12月の保健目標



てあら
手洗い・うがいをしよう

ちゅうい
やけどに注意しよう



ほ けん しつ し
保健室からののお知らせ

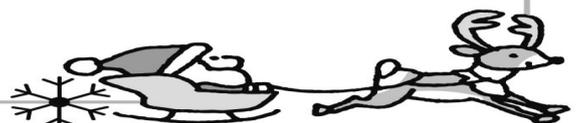
その1

えんき し かけんしん おこな
ずっと延期になっていた歯科検診を行います。

にちじ がつ にち もく こぜんちゅう
日時：12月23日(木)午前中

がっきしゅうぎょうしき ぜんじつ やす
2学期終業式の前日です。お休みしないように
してください。

あさ は
朝、しっかり歯みがきをしましょう。



保健室からのお知らせ

せいはんざい せいぼうりよくひがいしや しえん
 <性犯罪・性暴力被害者のためのワンストップ支援センターについて>

せいはんざい せいぼうりよく こころ からだ きず ひが い そうだん
 性犯罪・性暴力にあうと心も体も傷つきます。被害にあつてすぐに相談できる場所があります。

- ぜんこくきょうつうたんしゆく ショップ
 ・全国共通短縮ダイヤル：# 8 8 9 1（はやくワンストップ）
- せいぼうりよくひがいしや
 ・とちぎ性暴力被害者サポートセンター「とちエール」：

そうだんうけつけにちじ 相談受付日時	せいぼうりよくひがいしや やかんきゆうじつ 性暴力被害者のための夜間休日 <small>そうだんうけつけにちじ</small> (コールセンターによる相談受付日時)	そうだんでんわばんごう 相談電話番号
げつ きん 月～金 9:00～17:30 ど 土 9:00～12:30	げつ きん 月～金 17:30～9:00 ど 土 12:30～9:00 にち しゆくじつ 日・祝日 9:00～9:00 ねんまつねんし 年末年始 9:00～9:00	0 2 8 - 6 7 8 - 8 2 0 0

ふき掃除でかぜ予防

かぜのウイルスは、くしゃみ・咳のしぶきや鼻水などに触れた手を通じて広がっていきます。

家族みんながよく手を触れる場所を1日1回水拭きすることで、物の表面についたウイルスを減らし、かぜ予防につなげることができます。

- ☆ドアノブや手すり
- ☆電気のスイッチ
- ☆電話機
- ☆リモコン
- ☆水道の蛇口
- ☆タンスの引き出し



服装に差をつけよう!!

◎基本

いちばん下に肌着を着る

◎室内では

Tシャツやトレーナー
カーディガンやベスト

◎室外では

上着・マフラー・手袋・ぼうし

寒い季節は、部屋の外と中の気温差が大きくなります。服装に気をつけて、かぜを近づけないようにしましょう。

