



ほけんだより

令和7年2月27日発行
長崎県立鶴南特別支援学校
五島分校

ことし りっしゅん がつ か りっしゅん むか
今年の立春は2月3日でした。立春を迎えて
こよみじょう はる
暦上では春になりましたが、まだまだ寒いですね。
くうき かんそう かんせんしやう りゅうこう ちゅうい
空気も乾燥していますので、感染症の流行に注意
がひつよう てあら かんき ひと おお ばしよ
が必要です。手洗い、換気、人が多い場所でのマス
ク着用などの対策をして、感染予防に努めましょう。

3学期・目標

。感 染 症 の 予 防 を し よ う 。



(高等部 生活保健委員会 作成)

かん き
換気をして
しん せん くう き へ や す
新鮮な空気の部屋で過ごしましょう

かんせんしやう よ ぼう かん き じゅうようせい
感染症予防における換気的重要性について、
がっこうやくざいし すず き せんせい じよげん
学校薬剤師の鈴木先生からご助言がありました。
たいかくせん まど あ ころりつ かん き
対角線の窓を2か所開けることで、効率よく換気
することができます。寒さが気になる場合には、
まど 窓を10～15cm開けることで、部屋の温かさを
たも 保ちながら換気をすることができます。



めん えき りよく
免疫力アップ!

わら
笑うと、体に侵入したウイルス
や細菌をやっつけてくれるナチュ
ラルキラー細胞がパワーアップ!
風邪などにかかりにくくなります。

笑って体も心も元気

じぶんもみんなも幸せに!

わら
笑うと、脳から幸せホルモンが
ぶんびつ 分泌されてプラス思考に。笑って
いるあなたを見た周りの人もきっ
と笑顔になります♪

