



# 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  
くうき かんそう かんせんしやう りゆうこう ちゆうい  
空気も乾燥していますので、感染症の流行に注意  
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  
ちやくよう たいさく かんせん よぼう つと  
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 じゆうようせい  
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  
免疫カアップ!

わら  
笑うと、体に侵入したウイルス  
さいきん 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!  
かぜ 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つ  
えがお と笑顔になります♪

