



あけまして
おめでとうございます



れいわ ねん がつ と お か ひょうごけんりつわだやまつくべつしえんがっこう
令和7年1月10日 兵庫県立和田山特別支援学校

あけましておめでとうございます！みなさん、楽しい
冬休みを過ごせましたか？2025年も元気で楽しく
過ごせるように、健康や安全に気を付けて生活しましょ
うね。今年もどうぞよろしくお願ひいたします☺

★爪をチェックしてみよう



爪が伸びていると、爪と指の間によごれがたまったり、自分や
他の人を引っかけて傷つけたりしてしまうことがあります。清潔に
保つために、爪はこまめに切りましょう。

爪、伸びていない？



～おうちのかたへ～

手の爪は1か月に3mm、足の爪は1か月に1.5mm
伸びます。爪の手入れの目安は1週間に1回程度です。お休みの
日には、お子さんの手足の爪の確認をお願いします。



手を洗ったら
すぐにふこう

★ハンカチを使おう

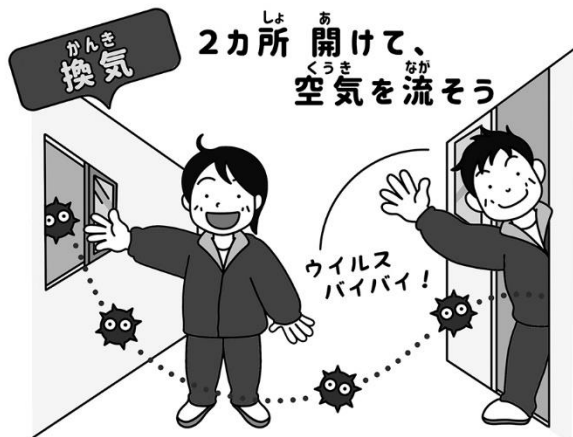
手を拭かずに自然乾燥させていると、手についた水
が蒸発するときに皮膚の水分が奪われ、乾燥や手荒れ
のもとになってしまいますよ。

てあら しょうどく
手洗い・消毒
だけじゃない!

かん せん よ ぼう や く だ 感染予防に役立つ

あんなこと

こんなこと



なが び ちゅうい ★長引くせきに注意

しゅうかんいじょう つづ ばあい いがい びょうき
3週間以上、せきが続く場合は、かぜ以外の病気かも
しれません。はや びょういん じゅしん
早めに病院を受診しましょう。せきエチケ
ットもわす
れずに。せきやくしゃみをするときは、マスク
をしたり、くちもと
口元にハンカチをあてたりしましょうね。

