

ほげんごより

なつやす ころ
夏休み号

令和6年7月23日

大垣特別支援学校

発行：保健室

あしたからなつやすはじ明日から夏休みが始まります。おうちでのんびり過ごしたり、お出かけをしたり、楽しい夏休みになるといいですね。そのために規則正しい生活を心がけ、けがや病気をしないように気を付けましょう。

8月28日、みなさんと元気に会えることを楽しみにしています。



毎日早起きしよう

生活リズム

毎日 毎時に起きる

毎日、朝日を浴びることで脳は目覚めます。夏休みも同じ時間に起きることが生活リズムを整えるコツ。

欠かさず歯をみがこう

歯みがき

朝起きたとき・食後・夜寝る前の歯みがきは夏休みでも休みなく続けましょう。鏡で自分の歯並びやみがき残しをチェックしながらいねいに。

めざせコンプリート

夏休みのミッション

病院へ行って

治療を済ませておこう

健康診断で受診のおすすめをもらってまだ受診できていない人。早めに受診して治療を済ませ、体の不安は休み明けまでにすっきりさせておきましょう。

自分の役割を

決めておうちの人のお手伝いをしよう

ゴミ捨て、洗濯物をたたむ、一週間に一度はごはんを作るなどルールを決めて、おうちの人に教わってチャレンジしてみましょう。

自分で健康目標を立てて

チャレンジしよう

自分の体や心がもっと元気になる方法を自分で考えて取り組んでみよう。目標を立てるコツは無理なく達成できる「スモールステップ」で考えること。

自由課題



★健康診断結果一覧を配付しました。自分の健康についておうちの人と見直してみましょう。