



# 冬休み号

令和6年12月20日

大垣特別支援学校

発行：保健室

いよいよ明日から冬休みです。冬休みはクリスマスやお正月など色々な行事があり、とても楽しみです。冬休みを元気に過ごすために、規則正しい生活をしましょう。また、食べ過ぎに注意をすることや、安全に過ごすことも大切です。1月7日、元気にみなさんと会えることを楽しみにしています。

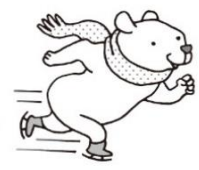
## もうすぐ冬休み 思いっきり がんばる が楽しむ ための 合言葉

**ふ** くそうであたたかく  
うすげ 薄着はNG。じょうず 上手に重ね着を  
しましよう。



**ゆ** っくりお風呂に入ろう  
シャワーだけで済ませず湯船に  
ゆっくりつかりましょう。

**に** っちゅうは外で運動しよう  
さむい 寒いとつい家に引きこもってしまいがち。  
てきと 適度にからだを動かしましょう。



**ま** ずは早起きから  
せいかつ 生活リズムを保つコツは早起き。  
がっこう 学校がある日と同じ時間に  
おきましよう。

**け** んこう的な食生活を  
たべすぎに 食べ過ぎに注意して、はらちぶんめい  
を心がけましよう。



**な** んでもかんでも投稿しない  
SNSは使い方を間違えると  
おも 思わぬトラブルに。

**い** つも手洗い忘れずに  
てあら わす 手洗いは感染症予防の基本です。  
せいけつ 清潔なハンカチもポケットに。



冬休みには、楽しい予定が入っている人もいれば、勉強をがんばる予定の人もいるかもしれません。すべての基本となるのは心身の健康です。

# 保健室からのお知らせ

- アレルギー調査票を配付しました。冬休み明けに提出をお願いします。
- 春に行った健康診断で「健康診断結果のお知らせ」をもらった人で、まだ医療機関を受診できていない場合は、冬休みを利用して受診しましょう。



食後に歯みがきをしたら、色をぬったり、シールを貼りましょう。



- 提出の必要はありませんが、できる範囲で取り組んでみましょう。
- 食事、おやつの後にはできるだけ歯みがきをしましょう。特に夜寝る前の歯みがきはしっかりできるといいですね。



## めもいキーフカード

測る日	記録	○: 増えていない △: 少し増えてしまった ×: たくさん増えてしまった
冬休み前	. Kg	○ ・ △ ・ ×
日( )	. Kg	○ ・ △ ・ ×
日( )	. Kg	○ ・ △ ・ ×
冬休み終わり	. Kg	○ ・ △ ・ ×

- 年末年始はイベントもあり、普段よりもカロリーの高いものや、量を食べすぎてしまうことがあるかもしれません。体重が増えすぎないようにできる範囲で取り組みましょう。