



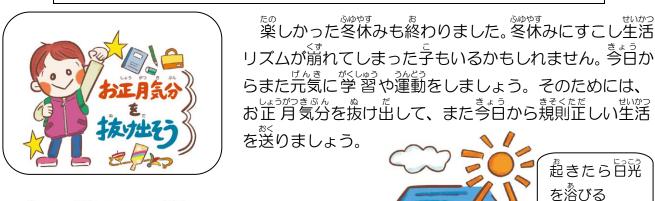
2025年になりました。今年もよろしくお願いします。

「新年の抱負は?」と聞かれたことがある人もいるかもしれません。 想負とは、単なる目標ではなく、心の中に持っている計画のこと です。「〇〇になりたい。」とまずは思うことが大切です。さらにき 発 行:保健室 年もよろしく

令和7年1月7日 大垣特別支援学校

えられる人は、目標を達成するために「 \bigcirc 0になるために、 \triangle \triangle をする」と具体的に 煙をするか考えてみましょう。新しい年に新しい一歩を踏み出しましょう。

がつがっこうほ けんもくひょう まままます。 きょうしつ 気持ち良い教室にしよう! 1月学校保健目標



起きたら日光 を浴びる



舞日同じ時間に 起きる

> できどうなどう適度な運動を する





朝ごはんを 食べる



【(株) 日本学校保健研修社発行 月刊誌『健』2025年1月より引用】

あったかい重ね着のポイント



■ 加着を着る

肌に直接当たるので汗をよく吸う素材が オススメ。速乾性があれば体が冷えません。



外側は風を通さない 素材のものを

**
外の冷たい空気を通さず、中の熱を **
述がさないためにも風を通しにくい 素材のものにしましょう。



2~4枚の重ね着を

体から発生した熱が服と服の間の層に溜まり暖かくなるので、 着る枚数が少ないと効果が低くなります。たくさん着すぎて も脱ぎ着しての調節がしにくくなるので注意しましょう。

ではのSOSに気づこうの

体が元気でも心が疲れてしまうことはありませんか?無理をすると体調を崩してしまうこともあります。何か困ったこと、心配なことがあったらいつでも相談にきてくださいね。 心の不調のサイン



やる気が出ない



食欲がない



体がだるい



集中できない

こころ ふちょう たいしょほう 心 の不調への対処法



〇ゆっくり寝る



O人に

話す



^{きぶんてんかん} ○気分転換をする



Oたくさん笑う

【(株) 日本学校保健研修社発行 月刊誌『健』2025年1月より引用】