



令和7年1月7日
大垣特別支援学校
発行：保健室

2025年になりました。今年もよろしくお願ひします。

「新年の抱負は？」と聞かれたことがある人もいられるかもしれません。

抱負とは、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。さらに考

えられる人は、目標を達成するために「〇〇になるために、△△をする」と具体的に

何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。



がつかっこうほけんもくひょう きもよきょうしつ
1月学校保健目標 気持ち良い教室にしよう!



楽しかった冬休みも終わりました。冬休みにすこし生活リズムが崩れてしまった子もいられるかもしれません。今日からまた元気に学習や運動をしましょう。そのためには、お正月気分を抜け出して、また今日から規則正しい生活を送りましょう。



毎日同じ時間に起きる



起きたら日光を浴びる

夜更かししない



朝ごはんを食べる

適度な運動をする



あったかい重ね着のポイント



✓ 肌を着る

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、中の熱を逃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。

♡心のSOSに気づこう♡

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

心の不調への対処法



○ゆっくり寝る



○人に話す



○気分転換をする



○たくさん笑う