

ほけんだより



冬休み❄️号

令和7年12月22日

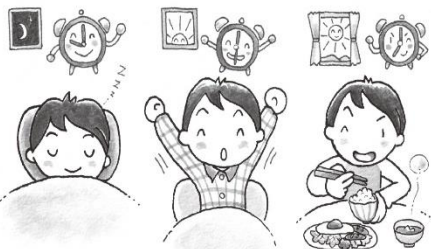
大垣特別支援学校

発行：保健室

今年は全国的にインフルエンザが大流行し、本校でも学部閉鎖をするほど流行しました。明日から冬休みに入りますが、楽しい冬休みを過ごすためにも体調には十分気を付けましょう。また、食べ過ぎにも気を付けながらクリスマスやお正月などこの時期ならではの行事も楽しめるといいですね。1月8日、元気にみなさんと会えることを楽しみにしています。

冬に負けずに 新学期を元気に 迎えるコツ!

規則正しい生活をしよう



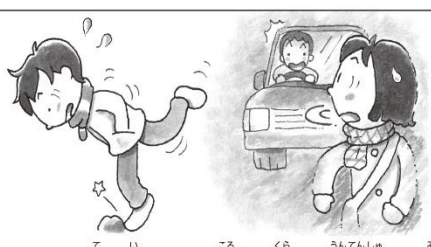
早寝早起き、朝ごはんを食べるなど、学校がある日と同じ生活リズムで過ごしましょう。

適度に運動しよう



運動すると免疫力がアップして、体が風邪に強くなります。寒くても汗は出るので水分補給を忘れずに。

冬ならではの事故に気をつけよう



ポケットに手を入れたまま転ぶ、暗くて運転手から見えず交通事故など冬特有の事故が多くなります。危ないことをしていないか振り返りましょう。

体を温めよう



体が冷えると風邪をひきやすくなります。湯船につかる、首・手首・足首を温めると体がぽかぽかに。

見つけよう!

冬の楽しみ

寒くても外に出てみよう。
冬だけの楽しみが見つかるかも。

霜柱

踏むとザクザク楽しい音が。
土の地面を歩いてみよう。



氷

寒い朝、水たまりやバケツの水が凍っているかも。



雪

雪を黒い画用紙などの上に置いてみよう。結晶が見えるよ。



保健室からのお知らせ

- はる おこな けんこうしんだん けんこうしんだんけっか し ひと いりようきかん じゅしん
 ・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。



しょくご はみがきをしたら、いろをぬ
 ったり、シールを貼りましょう。



- ていしゅつ ひつよう
 ・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。
 しょくじ は とく よるね まえ は
 ・食事、おやつのあと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

はか ひ 測る日	きろく 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
ふゆやす まえ 冬休み前	. Kg	○ ・ △ ・ ×
にち 日()	. Kg	○ ・ △ ・ ×
にち 日()	. Kg	○ ・ △ ・ ×
ふゆやす お 冬休み終わり	. Kg	○ ・ △ ・ ×

- ねんまつねんし ふだん たか りょう た
 ・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。