



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

ことし ぜんこくてき 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。
あした ふゆやす 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
たの ふゆやす す たいちょう ジュウブンキつ 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
たの いちがつようか げんき あ たの 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。

新学期を元気に迎えるコツ!

規則正しい生活をしよう



はやねはやお 早寝早起き、朝ごはんを食べるなど、学校がある日と
おなせいかつ 同じ生活リズムで過ごしましょう。

もうすぐ冬休み。楽しい予定がいっぱいの
ひと かぞく す ひと も、家族と一緒に過ごす人もいるかもし
れません。冬休みを楽しみながら、新学期を
げんき むか 元気に迎えるには4つのコツがあります。

適度に運動しよう



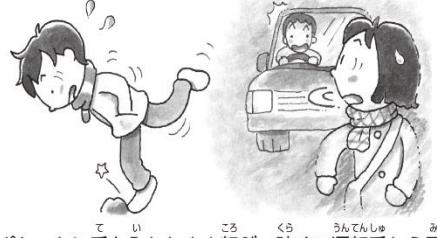
うのどう 運動すると免疫力がアップして、体が風邪に強くなり
ます。寒くとも汗は出るので水分補給を忘れずに。

体を温めよう



からだ ひ かぜ 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ぱかぱかに。

冬ならではの事故に気をつけよう



て い こ う くら うんてんしゅ み 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。

見つけよう!

冬の楽しみ

さむ 寒くとも外に出てみよう。
ふゆ 冬だけの楽しみが見つかるかも。

霜柱

ふ まぶしら 踏むとザクザク楽しい音が。
つち じめん ある 土の地面を歩いてみよう。

氷

さむ 寒い朝、水たまりやバケツの
みず 水が凍っているかも。

雪

ゆき 黒い画用紙などの上に置
くろ がよろしきしょう いてみよう。結晶が見えるよ。

ほ けん しつ

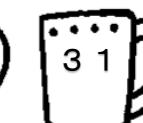
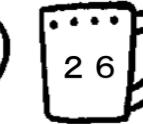
保健室からのおしらせ

- はる おこな けんこうしんだん けんこうしんだんけっか ひと いりょうきかん じゅしん
 • 春に行つた健康診断で「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。



はみがき

カレンドラー



- しょくご は 食後に歯みがきをしたら、いろ 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。



めもりキープカード

はか 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。