

ほけんだより ①

きょうだくとくべつしえんがっこう
行田特別支援学校

ほけんしつ
保健室

令和6年1月9日

しんねん
新年あけましておめでとうございます。2024年が始まりました。
ふゆやす たの す
た。冬休みは楽しく、のんびりと過ごすことが出来ましたか？ 体が
なま あさ ふとん で
怠けてしまい、朝なかなか布団から出ることが出来ない子もいるか
もしれません。はやね はやお せいかつ ととの ふゆやす
も早寝・早起きで生活リズムを整え、冬休みモードから
がっこう
学校モードに切り替えていきましょう。



スイッチ! 冬休みモード >>> 学校モード

しんがつき はじ
新学期が始まりましたが、お正月気分から抜け出せない人はいませんか？

ふゆやす せいかつ か
冬休みで生活リズムが変わってしまった人は、3つのスイッチで学校モードに切り替えましょう。

スイッチ! ①

はや お
早起き



き じかん お あさひ
決まった時間に起きて朝日
あ はやお
を浴びましょう。早起きする
よる しぜん ねむ はやね
と夜も自然と眠くなり、早寝
にもつながります。

スイッチ! ②

あさ
朝ごはん



からだ のう めざ にち
体と脳が目覚め、1日のエネ
ルギー源になります。菓子パン
げん かし
などではなく、栄養バランスの
えいよう
良い食事を心がけて。

スイッチ! ③

うん どう
運動



さむ うんどう からだ なか
寒いときこそ運動で体の中
からポカポカに。体がほどよ
つか
く疲れれば、夜もぐっすり眠
ねむ
れます。

* 1月の予定 *

がっ こんねんときいご
1月は今年度最後となる
しんたいそくてい
身体測定があります！

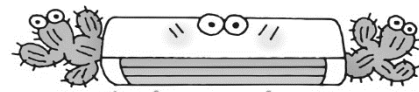
みんなの身長は伸びているかな？

1/10 (水) 9:25~ 高等部
1/11 (木) 9:30~ 中学部
1/12 (金) 9:50~ 小学部高学年
1/15 (月) 9:50~ 小学部低学年

はんそで たいいくぎ
★半袖の体育着またはTシャツ、ハーフパ
ンツでの測定とします。準備をよろしくお
ねが
願います。

すいぶんほきゅう ひつよう
水分補給が必要なのは、

なつば おも
夏場だけだと思いませんか？



ふゆば くうき かんそう
冬場は空気の乾燥により、気づかないうち
に水分不足になっていることがあります。
すいぶんふそく
水分が不足すると喉が乾燥して風邪をひき
すいぶんふそく のど かんそう かぜ
やすくなります。予防のためにもこまめに
よぼう
水分補給をすることが大切です。