



さかいちょうかくしえんがっこう
堺 聴 覚 支 援 学 校
ほけんしつ

れいわ ねん がつ
令和5年12月

2023年も残り1か月となりました。2学期は運動会、文化祭、マラソン大会など行事が盛りだくさんでしたね。それぞれ思い出を作ることができましたか？この1年間、楽しかったことや悔しかったことなどを思い出して2023年をおさめましょう。

インフルエンザなどの感染症が流行しているので、しっかり感染対策を行いながら年末年始を元気に過ごしてくださいね。



12月の予定

ひ 日にち	ぎょうじ 行事	う 受ける人	じゅんび ちゅういとう 準備・注意等
か か ごぜんちゅう 5日(火) 午前中	たいじゅうそくてい 体重測定	ようちぶ 幼稚部	ちやくだつ ふく 着脱しやすい服
か すい ごぜんちゅう 6日(水) 午前中	たいじゅうそくてい 体重測定	しょうがくぶ ねん 小学部1～3年	たいそうふく 体操服
か もく ごぜんちゅう 7日(木) 午前中	たいじゅうそくてい 体重測定	しょうがくぶ ねん 小学部4～6年	たいそうふく 体操服
にち すい 13日(水) じ じ 10時～15時	なか おりんしょうしんり しそくだん 中尾臨床心理士相談	そうだんきぼうしゅ 相談希望者	だんにん ほけんしつ れんらく 担任、保健室まで連絡ください



あたた す からだ
🔥 温かく過ごして、いつでも体をポカポカにしよう🔥



ゆふね
湯船につかってポカポカ♪



あしもと あたた
足元を温めてポカポカ♪



かさ ぎ
重ね着をしてポカポカ♪



3つの首(首・手首・足首)を温めると体がポカポカ温かくなります。
マフラー、手袋、靴下を活用して寒さから体を守りましょう!

生活リズムを整えよう

もうすぐ冬休みが始まります。冬休みはクリスマスやお正月など楽しいイベントがありますが、生活リズムが乱れないよう気をつけて！！

◎冬休みの良い過ごし方



早寝・早起き・朝ごはん！！



お手伝いをしましょう



ゲームやスマホは時間を決める

×冬休みのダメな過ごし方



食べ過ぎてしまう



ずっと家の中でゴロゴロする



手をあらわない・・・

十分に気をつけていても風邪をひいてしまうことがあると思います。

そんなときは、無理をしないでゆっくり体を休めてください。

早く治すには、水分をしっかり摂る！！

そしてとにかくよく寝ましょう。

必要なときは受診してください。



水分補給

脱水状態にならないように、意識的に水分をとりましょう。冷たいものより室温くらいのものがオススメ。



睡眠をとる

ゆっくり休むが一番。休むことで、体にある回復力や病原菌と戦う力を高めることができます。



栄養補給

細菌やウイルスと戦うために、食事をしましょう。おかゆやわらかく煮たうどんなどがオススメです。のどが痛いときはゼリーなど食べやすいものをとりましょう。



しっかり寝よう

楽しいイベントが多い冬休み。でもよく寝て生活リズムを崩さないようにしましょう。

しっかり寝るコツ

- 適度な運動
- 寝る時間・起きる時間を一定にする
- 朝起きたら太陽の光を浴びる
- 寝る前にスマホやゲームをしない



3学期に元気な姿で会える

ことを楽しみにしています！

よいお年をお迎えください