



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6年1月

2024年明けましておめでとうございます🎉

3学期が始まりました！冬休みは元気に過ごすことができましたか？

冬休みモードから学校モードに切り替えていきましょう！！

3学期も感染症対策をしっかりしていきましょう。

「石鹸を使った手洗い・咳が出る人はマスク・時々換気をする」

そしてこまめに水分を摂ることで、体内にウイルスが入ってこない

ように対策をしてくださいね。



＊1月の予定＊

ひにち 日にち	ぎょうじ 行事	う ひと 受ける人	じゅんび ちゅういとう 準備・注意等
11日(木) ごぜんちゅう 午前中	しんたいそくてい 身体測定	ぜんがくぶ 全学部	たいそうふく しょう 体操服(小・中) ちゃくだつ ふうく 着脱しやすい服(幼)
17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
24日(水) じ 13時30分～	りんじないかけんしん 臨時内科検診	ちゅうがくぶ ねん 中学部1～2年	たいそうふく 体操服



スイッチ！

冬休みモード >>> 学校モード

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？

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

などではなく、栄養バランスの

よい しょくじ こころ
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

く疲れれば、夜もぐっすり眠

れます。

たまに^{からだ}体はなんともないのに、「なんだかしんどいなあ・・・」という
日はありませんか？

もしかしたら、^{こころ}心がしんどくなっているサインが出ているかもしれません。

^{こころ}心あたりがある人は、一度ゆっくり自分のことをふりかえってみてください。



^{こころ}心がしんどいときのサイン



やる^き気がでない



食欲^{しょくよく}がない



からだ^{からだ}体のだるい



集中^{しゅうちゅう}できない



^{こころ}心が^{げんき}元気になる^{ほうほう}方法



ゆっくり^お寝る



ひと^{ひと}に話す



気分^{きぶん}転換する



たくさん^{わら}笑う

鼻^{はな}水^{みず}の色^{いろ}を見てみよう



鼻水^{はなみず}の色などの特徴^{いろ}は、体調不良^{とくちょう}や病気^{びょうき}のサインです。

お子さま^この鼻水^{はなみず}の様子^{ようす}を確認^{かくにん}してみましょう。

透明^{とうめい}な鼻水^{はなみず}

サラサラとしてたれやすい鼻水。
ひき始め^{はじ}の風邪^{かぜ}の場合^{ばあい}に多いです。

黄色^{きいろ}の鼻水^{はなみず}

どろっとして粘り気^{ねばけ}のある鼻水。
治りかけ^{なお}の風邪^{かぜ}の場合^{ばあい}に多いです。

鼻

水^{みず}は細菌^{さいきん}などの異物^{いぶつ}を外に出^{そと}して

いる証拠^{しょうこ}なので、あわて

る必要^{ひつよう}はありません。ただし、症

状^{じょう}が長引^{ながび}く場合^{ばあい}には注意^{ちゅうい}が必要^{ひつよう}で

す。副鼻腔炎^{ふくびくえん}やアレルギー^{ふくびくえん}などの

可能性^{かのうせい}があるので受診^{じゆしん}しましょう。