



さかいちょうかくしえんがっこう
堺 聴 覚 支 援 学 校
ほげんしつ
れいわ ねん がつ
令和6年11月

がっこう きんもくせい はな かお
学校の金木犀の花がいい香りがしてきました。

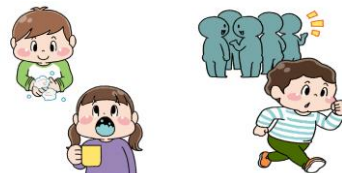
つか あたた の もの の
疲れたときは 温かい飲み物を飲んで、リラックスしてくださいね。



11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
いつ 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 しりよくそくてい 視力測定	ようちぶ 幼稚園 しりよく さい ※視力は3歳のみ	ちゃくだつ ふく 着脱しやすい服
いち すい ごぜんちゅう 13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4～6年	たいそうふく 体操服
いち もく ごぜんちゅう 14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1～3年	たいそうふく 体操服
いち すい 20日(水) じ じ 10時～15時	なか おりんしょうし んり しそうだん 中尾臨床心理士相談	そうだんきぼうしゃ 相談希望者	だんにん ほげんしつ れんらく 担任、保健室まで連絡ください

インフルエンザに 注意!



しんがた かんせんしょう はいえん がっこう りゅうこうかくだい
新型コロナウイルス感染症やマイコプラズマ肺炎の学校での流行拡大はしていません。
インフルエンザの流行季節です。感染対策(手洗い・教室の換気)が重要となります。

あき ふゆ かんせんしょうりゅうこう きせつ
秋・冬は感染症流行の季節

感染対策 できていますか?

ことし か ぜ しんがた
今年も風邪、インフルエンザ、新型コロナウイルスな
びょうげんきん かっぱつ じ き かんせんたい
どの病原菌が活発になる時期がやってきました。感染対
策の基本をおさらいしましょう。

てーあら せつ じ かん あら
手洗い 石けんで時間をかけて洗うの
がコツ。

しつ-ど たも かんそう はな ねんまく
湿度を保つ 乾燥するとのどや鼻の粘膜の
バリア機能が弱ります。

ひとご さー はん か がい て ひつようさいていげん
人混みを避ける 繁華街へのお出かけなどは必要最低限に。



感染対策はみんなのため

しんがた
インフルエンザや新型コロナ
ナなどは、小さな子どもや年
配の方、妊婦さんなど、感染すると重症化
しやすい人がいます。感染拡大防止は、そ
ういった人たちを守ることにもつながりま
す。うつらない・うつさないを合言葉に、
対策を万全にしていきましょう。



まいにち しよくじ かんしゃ
毎日の食事について感謝しよう！

「いただきます」と「ごちそうさま」

みなさんが毎日食べているごはんには、じつはいろいろな人が関わっています。

スーパーでは小分けに包装された野菜や、切り分けられたお肉・お魚が並んでいますが、それまでの間に、野菜を育て収穫したり、魚を獲ってさばいたりしてくれた人がいます。そして食卓に並ぶまでの間には、そうした食

材を選び、味付けや栄養を考えながら料理してくれた人がいます。

「いただきます」「ごちそうさま」はそういう人たちを含め、食事を準備してくれた人への感謝の気持ちが込められたあいさつ。

11月23日は勤労感謝の日。ごはんの時間には、このことを思い出しながら手を合わせてみてください。



※11月18日(月)から22日(金)はかみかみ週間です。11月8日はいい歯の日です。しっかりかんで食べましょう。

つか かんが
疲れとストレスについて考えてみよう！

ストレスとは？ 生活の中で、ストレスを感じることは自然なことです！

⇒周りからの様々な刺激によって心や体に負担がかかった状態のことをいいます。

ストレスの原因は？ 勉強やテスト、学校生活や家族や友達関係づくりなどがあります。

→**ストレッサー**といいます。

でもストレスには良い効果もあります。適度なストレスは成長につながります。



<よいストレス>

テスト前で不安、どうしよう

でもがんばろう！

いい点がとれた

こころをゴムボールにたとえると



<わるいストレス>

友だちに嫌なことを言われた

どうしたらいいかわからず

モヤモヤした

お腹が痛くなった



こんな症状ないですか？ →こころのSOSです

体の症状：心配なことがあって眠れない、頭が痛い、お腹が痛い

心の症状：イライラがずっと続くなど

はっさんほうほう
発散方法とは？

好きなことをする、人に話す、体を動かす、音楽を聴く、動物と遊ぶ

人に話すこともおすすめです。保健室でも話を聞きますよ。

