



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
保健室
れいわ なん がつ
令和7年1月

2025年^{ねん あ}明けましておめでとうございます。巳年^{へびとし}ですね。

へビは、不老長^{ふろうちやうじゆ}寿^{つよ}や強い生命^{せいめい}力^{りき}につながる縁起^{えんぎ}のよい動物^{どうぶつ}と言われている

そうです。今年^{ことし}はどんな1年^{ねん}にしたいですか？ 目標^{もくひやう}を立ててみましょう！



ひ 日にち	ぎやうじ 行事	じかん 時間など	う 受ける人	じゆんび 準備・注意等
10日 ^{か きん} (金)	しんたいそくてい 身体測定	ごぜんちゆう 午前中	ぜんがくぶ 全学部	たいそうふく(しょう・ちゅう) 体操服(小・中) ちやくだつ 着脱しやすい服(幼)
15日 ^{にち すい} (水)	しゆくはくきやうじまへけんしん 宿泊行事前検診	13じ30ぶん 13時30分～	ちゅうがくぶ 中学部1・2年	たいそうふく 体操服
22日 ^{にち すい} (水)	なかおしんりし そくだんび 中尾心理士の相談日	14じ～17じ 14時～17時	そくだんきぼうしや 相談希望者	だんにん 担任、ほけんしつ 保健室まで連絡 ください

※15日^{にち すい}(水)の内科検診^{ないかけんしん}は、中学部^{ちゅうがくぶ}宿泊^{しゆくはく}学習^{がくしゆ}前の検診^{けんしん}です。

欠席^{けっせき}の場合、近医^{きんい}にて受診^{じゆしん}をお願いすることがありますので、当日^{ねが}は欠席^{けっせき}のないようご協力^{きやうりよく}をお願いします。



しょうがつきぶん
お正月気分はもう抜けましたか？
それともまだ冬休^{ふゆやす}みモードですか？
まいにちきそくただい
毎日規則正しい生活をおくことで、
ことしげんき
今年も元気に過ごそう！！



まいにちおなじじかん
毎日同じ時間に起きよう



あさごはんをたべよう
朝ごはんを食べよう



まいにちはやくね
毎日早く寝よう



うんどう
運動をしよう

あけましておめでとうございます。2025年^{ねん}は巳年^{へびどし}、干支^{えと}はへびです。干支^{えと}のへびは縁起^{えんぎ}の良い動物で、脱皮^{だっぴ}をすることから「復活と再生」を表^{あらわ}すとされています。ふっかつ^{ふっかつ} さいせい「復活と再生」というと大げさなイメージ^{おお}がありますが、みなさんの毎日^{まいにち}の中^{なか}でも行^{おこな}われています。それが睡眠^{すいみん}。すいみんちゅう からだ なか さいちよう睡眠中^{すいみんちゅう}、体^{からだ}の中^{なか}では成長ホルモンというホ



ルモンが分泌^{ぶんびつ}されます。成長ホルモンは、遊^{あそ}んだり勉強^{べんきょう}したりして疲^{つか}れた体^{からだ}と脳^{のう}を元気^{げんき}にさせ（再生^{さいせい}）、次の日^{つぎ}にまたたくさん活動^{かつどう}できる（復活^{ふっかつ}）ようにしてくれます。成長ホルモンの分泌^{ぶんびつ}にはぐつすり眠ること^{ねむ}が大切^{たいせつ}。1年^{ねん}を元気^{げんき}に過^すごすためにも、毎日^{まいにち}しっかり睡眠^{すいみん}をとってくださ^{すいみん}いね。



あったかい重ね着のポイント



肌着^{はだぎ}を着^きる
はだ ちよくせつ あせ す そざい
肌^{はだ}に直接^{ちよくせつ}当たる^{あせ}ので汗^{あせ}をよく吸^すう素材^{そざい}が
オススめ。速乾^{そくかん}性^{せい}があれば体^{からだ}が冷^ひえませ^ん。



外側^{そと}は風^{かぜ}を通^{とお}さない
素材^{そざい}のものを
そと つめ ふう ぐう き とお なか ねつ
外^{そと}の冷^{つめ}たい空^{くう}気^きを通^{とお}さず、中^{なか}の熱^{ねつ}を
逃^にがさないためにも風^{かぜ}を通^{とお}しにくい
素材^{そざい}のものにしましょ^う。



2~4枚^{まい}の重ね着^{かさぎ}を
からだ はっせい ねつ ふく ふく あいだ そう た あたた
体^{からだ}から発生^{はっせい}した熱^{ねつ}が服^{ふく}と服^{ふく}の間^{あいだ}の層^{そう}に溜^{たま}まり暖^{あたた}かくなるので、
着^きる枚数^{まいすう}が少^{すく}ないと効果^{こうか}が低^{ひく}くなります。たくさん着^きすぎて
ぬき ちようせつ ちゆうい
も脱^{ぬき}ぎ着^{ちようせつ}しての調^{ちゆうい}節^{せつ}がしにくくなるので注意^{ちゆうい}しましょ^う。

ときどき、肌着^{はだぎ}を着^きておらず
服^{ふく}1枚^{まい}だけの子^こどもを見^みかけ
ます。「寒^{さむ}くないの!？」と声^{こえ}
をかけると「寒^{さむ}くないよ」と
かえってくるのですが、案^{あん}の定^{じよう}
冷^ひえてしまっ^て、お腹^{なか}が痛^{いた}い
と保健室^{ほけんしつ}に来^くることも・・・。
肌着^{はだぎ}を着^きることで、体^{からだ}の熱^{ねつ}が
そと ほうしゅつ
外^{そと}に放^{ほう}出^{しゅつ}されない^{ので}暖^{あたた}か
く感じ^{かん}られます。
肌着^{はだぎ}を着^きる習慣^{しゅうかん}を身^みに着^つけ
てくださ^いね!

こころ
心の声^{こゝろのこゑ}に
みみ
耳^{みみ}をすまして

き
やる気^きが出^でない

しゅうちゅう
集中^{しゅうちゅう}できない

しよくよく
食欲^{しよくよく}がない

からだ
体^{からだ}がだるい

こころ ふちよう
どれも心^{こころ}の不調^{ふちよう}のサインかも
しれません。本当^{ほんとう}につらくな
る前^{まえ}に、ゆっくり寝^ねたり、気^き
分^{ぶん}転換^{てんかん}をしたり、たくさん笑^{わら}
ったりして、たま^かったストレ
ス^すを解消^{かいしょう}しましょ^う。

