



おおさかふりつさかいちょうかくしえんがっこう
大阪府立堺聴覚支援学校

ほけんしつ
保健室

れいわねん がつ
令和7年12月

気温が下がり、空気が乾燥する冬。感染症流行シーズンがやってきました。

感染症の予防をしましょう。「体調が悪い時は無理をせずに休む」「せっけんで手洗いをする」

「教室の換気をする」の3つをやってみてください。



12月の予定

ひ 日にち 行事 受ける人 準備・注意等

1日(月) 10時～14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	たんにん ほけんしつ れんらく 担任、保健室までご連絡ください
2日(火) 午前中	たいじゅうそくてい 体重測定	しょうがくぶ 小学部4～6年	たいそうふく 体操服
3日(水) 午前中	たいじゅうそくてい 体重測定	しょうがくぶ 小学部1～3年	たいそうふく 体操服
4日(木) 15時～16時	おくのせいしんかいそうだん 奥野精神科医相談	そうだんきぼうしゃ 相談希望者	たんにん ほけんしつ れんらく 担任、保健室までご連絡ください
12日(金) 午前中	たいじゅうそくてい 体重測定	ようちぶ 幼稚部	ちゃくだつ 着脱しやすい服

保護者の皆様

今年も学校保健へのご協力をいただき、
ありがとうございました。

インフルエンザの流行時期です。

インフルエンザと診断された場合は、学校
にご連絡ください。「出席停止」となります。

再登校は、発症後5日、かつ解熱後2日（幼児は解熱後3日）を過ぎてからです。

学校のホームページに掲載しております
「学校感染症にかかわる登校届」を保護者
の方で記入いただき、再登校時にご持参く
ださい。



冬休みのすごいしかた

はやねはやお 早寝早起き

はやねはやお
学校がある日と同じ時間に寝て、
起きるようにしよう。



あさごはんを食べる

あさごはんを食べると、体中に「起きた
こと」が伝わって活動的になるよ。



てきどううんどう 適度な運動

さむ
寒いと、つい家に引きこもってしまいがち。
まいにち
毎日のちょっとした運動を習慣にしよう。



じかんき ゲームは時間を決める

やりすぎ注意！スマホやゲームは、
じかんき
時間を決めよう。



幼稚部・小学部のみなさんへ

ふゆやす
冬休みの前に、「ふゆやすみのはみがきカレンダー」をくばります。

まいにち
毎日、あさ・ひる・よる に はみがきをして、^す^{いろ}好きな色をぬってください。シールでもいいですよ。

はみがきをして、むしば^{きん}菌をやっつけましょう！

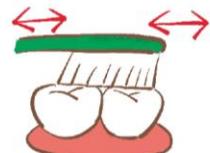
できているかな？ 

正しい歯のみがき方

まいにちは ただ かた のこ おお
せっかく毎日歯みがきをしていても正しいみがき方ができていないと、みがき残しが多く
くちなかばきんふつぎいしき
なって口の中でもし歯菌が増えてしまいます。次の4つを意識してみましょう。



かる ちから
軽い力で
も
えんぴつ持ち



こきざみに
うご
動かす



は け さき
歯ブラシの毛先を
は めん
歯の面にあてる



かがみ み
鏡を見ながらみがいて、
みがき残しきチェックする

ノヨン

An illustration of a group of people, including a large figure in the foreground, all looking upwards with expressions of surprise or concern. The text '混み合いを避ける' (Avoiding crowds) is overlaid on the image.

マスク

正しくつける

An illustration showing a person wearing a mask and gloves, and another person washing their hands. The text 'あら なが いで洗い流すな' is written above the person washing their hands, and 'ポイ' is written below the person wearing the mask and gloves.

An illustration of a person in a dynamic running pose, wearing a headband with a sweat drop. Above the character is the Japanese word '運動' (運動) in a stylized font, with 'うん' (Run) written above '運動'. Below the character is the Japanese word '意識' (Intention) in a stylized font, with 'じしき' (Moral) written above '意識'.

【参考・引用】株式会社日本学校保健研修社 月刊『健』