



さかいちょうかくしえんがっこ
堺聴覚支援学校
ほけんしつ
保健室
れいわねんがつ
令和8年1月

あけましておめでとうございます！

いろいろとイベント続きだった冬休みも終わり、
最後の3学期が始まります。

同じクラスのお友達や先生と過ごせる時間も、あと少し…
たくさんの思い出をつくって楽しく過ごしましょう！



1月の予定

日にち	行事	時間など	受ける人	準備・注意等
13日(火)	身体測定	午前中	全学部	体操服(小・中) 着脱しやすい服(幼)
19日(月)	宿泊行事前検診	13時30分～	中学部1・2年	体操服
19日(月)	中尾心理士の相談日	9時半～13時半	相談希望者	担任、保健室まで連絡 ください

※19日(月)内科検診は、中学部宿泊学習前の検診です。

欠席の場合、近医にて受診をお願いすることがありますので、当日は欠席のないようご協力をお願いします。

朝、起きられない

よるはやふとんはい
夜早く布団に入つ
たのに、朝起きられ
ない。これはただ朝
が苦手なのではなく、
「起立性調節障害」
かもしれません。

はなまけているとは限らない

起立性調節障害とは？

立ちくらみやめまい、朝起きられず午前中調子が悪い、疲れやすい、頭痛など、さまざまな症状を引き起こします。「なまけ」「仮病」ではなく「体の病気」です。軽症を含めると小学生の5%、中学生の10%がかかるともいわれます。

▶▶ 原因は？

要因が組み合わさって起こります。

- 水分不足
- 運動不足
- 自律神経の不調

治療には長い時間が必要。気になる症状がいしゃあればお医者さんへ。

馬 うまく 休もう



深呼吸をする

ここがおちきます。また、脳に酸素が行き渡り集中力が回復します。

ストレッチをする

疲れが軽減し、血流や代謝がよくなつて体がすっきりします。

好きな香りをかぐ

リラックスやストレス緩和など、香りには様々な効能があります。

飲み物を飲む

温かい飲み物はリラックス、冷たい飲み物は気分がシャキッときます。

うまく休む方法を取り入れて頭と体をリセットしましょう

インフルエンザ

(例)
小・中学部の場合

登校できるのか?

まだまだ大阪府でインフルエンザが大流行しています。

2つの条件を両方満たしたら登校できます

発症してから5日経っていること

発熱した翌日を1日目とする

解熱してから2日経っていること

幼稚部は

解熱してから3日

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
発症(発熱)	解熱	1日目	2日目			登校OK		
	解熱	1日目	2日目			登校OK		
	解熱	1日目	2日目			登校OK		
		解熱	1日目	2日目		登校OK		
			解熱	1日目	2日目	登校OK		
				解熱	1日目	2日目	登校OK	