



さかいちよ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 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

ひ 日にち	ぎょうじ 行事	しかん 時間など	う 受ける人	じゅんび ちゅういどう 準備・注意等
13日(火)	しんたいそくてい 身体測定	ごぜんちゅう 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)
19日(月)	しゅくはくぎょうしじまえけんしん 宿泊行事前検診	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
19日(月)	なかおしんりし 中尾心理士の相談日	9時半～13時半	そうだんきぼうしや 相談希望者	たんになん ほけんしつ れんらく 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
夜早く布団に入っ

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

きりつせい
起立性
ちようせつじようがい
調節障害
とは？

たちくらみやめま
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%がかかるといわれます。

げんいん
原因は？

要因が組み合わさって起こります。

●水分不足 ●体質 ●遺伝

●運動不足 ●ストレス

●自律神経の不調 など

ちりよう
治療には

ながじかん ひつよう
長い時間が必要。

きしやうじよう
気になる症状が

あればお医者さんへ。



馬く休もう



深呼吸をする

心が落ち着きます。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っ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、香りには様々な効果があります。

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します。

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

まだまだ大阪府でインフルエンザが大流行しています。

インフルエンザ

(例) 小・中学部の場合

いつから登校できるの？

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
はっしょう 発症 (発熱)	げねつ 解熱	1日目	2日目			どうこう 登校OK		
	げねつ 解熱	1日目	2日目			どうこう 登校OK		
	げねつ 解熱	1日目	2日目			どうこう 登校OK		
	げねつ 解熱	1日目	2日目			どうこう 登校OK		
	げねつ 解熱	1日目	2日目			どうこう 登校OK		
	げねつ 解熱	1日目	2日目			どうこう 登校OK		
	げねつ 解熱	1日目	2日目			どうこう 登校OK		
	げねつ 解熱	1日目	2日目			どうこう 登校OK		
	げねつ 解熱	1日目	2日目			どうこう 登校OK		
	げねつ 解熱	1日目	2日目			どうこう 登校OK		