

# ほけんだより

冬休み号

令和7年12月  
島尻特別支援学校  
保健室

もうすぐ冬休みです。クリスマスにおおみそか、お正月と楽しみ  
なイベントがたくさんありますね。ついつい食べすぎたり、夜ふかし  
をしたりなど、生活習慣がくずれやすくなる冬休み。規則正しい  
生活を心がけ、充実した冬休みにしてください。元気な姿で  
始業式に会えるのを楽しみにしています！



冬休み♪  
元気に新年  
を迎えよう。

もうすぐ冬休み

思いっきり

がんばる  
楽しむ

ための

合言葉

ふ

くそうであたたかく

薄着はNG。上手に重ね着を  
しましょう。



ゆ

っくりお風呂に入ろう

シャワーだけで済ませず湯船に  
ゆっくりつかりましょう。



に

っちゅうは外で運動しよう

寒いとつい家に引きこもってしまいがち。  
適度に体を動かしましょう。



ま

ずは早起きから

生活リズムを保つコツは早起き。  
学校がある日と同じ時間に  
起きましょう。



け

んこう的な食生活を

食べすぎに注意して、腹八分目  
を心がけましょう。



な

んでもかんでも投稿しない

SNSは使い方を間違えると  
思わぬトラブルに。



い

つも手洗い忘れずに

手洗いは感染症予防の基本です。  
清潔なハンカチもポケットに。



## 保健室からのお知らせ

今年度、健康診断後に受診を  
勧められたお子さんの受診はお済みで  
すか？受診が終わっていない子は  
冬休みを利用して、できるだけ早めに  
受診をお願いします。なお、受診後は受  
診結果を保健室に提出してください。

## カイロの 使い方に注意



使うとぽかぽか暖かくなるカイロ。寒い冬の大きな味方  
ですが、やけどをする危険も。使い方は必ず守りましょう。



× 貼ったまま寝ない



× 肌に直接貼らない



× 熱くなったら  
体から離す

2枚の絵を  
見比べて

# さが 7つのちがいを探そう!!



みぎした  
こたえは右下にあるよ☆

## すいみんチェック カレンダー

自分のねむりを管理しよう!

寝る時間と起きる時間を自分で決めて、その通りにできるように心がけよう☆

ねむる時間	時	分
起きる時間	時	分
すいみん時間	合計	時間

きにゆうれい  
記入例

8  
7じ  
9じ

日付

あさお 朝起きた時間  
よる 夜ふとんに入った時間

達成できたら  
色をぬろう!

25 26 27 28 29 30 31

楽しい冬休みを!

しゅうぎょうしき  
終業式

2026年  
スタート!

1 2 3

4 5 6

しぎょうしき  
始業式

にち  
日

たっせい  
達成

みなさん、冬休み中のねむりはどうでしたか? ねむりの時間を意識しながら、3学期も元気に過ごしましょう

