



R6.1.9 国府支援学校 保健室

あけましておめでとうございます。新しい年がスタートしました。新しい年が始まると、新鮮な気持ちになりますね。「今年は何を頑張ろう！」そんな目標に向かうために必要なことは、「元気な心」と「元気な体」でいられることです。生活リズムを整えたり、勉強等の合間に自分の好きなことを取り入れたりして、心と体に元気を充電してくださいね。今年も皆さんが元気に過ごすことができるように応援しています。



# 穴あきカルタを直そう!

十二支たちがカルタで遊んでいると、楽しくなった龍が「ポウッ!」と、ついつい火を吹いてしまいました。穴が空いてしまったカルタの札に正しい言葉を入れて直してあげましょう。

この中から選ぼう

朝ごはん	夜ふかし	月光	いつもと同じ
腹八分目	あいさつをし	外	シャワーで済ませ
とってもゆっくり	日光	手洗いをし	家
湯船につかっ	お菓子	早く寝	お腹いっぱい

**朝起きて**  
気分すっきりにあたると

**起きる時間**  
休んでも

**ごちそうさま**  
ごちそうも

**湧いてくる**  
食べたらかが

**体ほかばか**  
遊んで

**次の日も元気**  
夜は

**温まる**  
お風呂は

**バイキンバイバイ**  
食事前

**ヒント**

- 朝は太陽の光を浴びましょう
- 同じ時間に起きると、生活リズムが整います
- 胃腸が弱らず、健康に過ごせます
- 起きたばかりだと、体も脳もエネルギーが足りません
- 思いっきり体を動かすと、風邪に負けない体になります
- 睡眠時間が足りないと、骨や筋肉を作る成長ホルモンが出にくくなります
- ぬるめのお湯にゆっくりつかると体が温まります
- 手に付いたウイルスが体の中に入ってしまうと風邪の原因に

冬休み明けは生活リズムが崩れがちです。カルタの札に書いてある事を心がけて生活リズムを整えましょう!

## 風邪・感染症に注意!

風邪やインフルエンザ等の感染症の流行が続いています。皆さんが元気に過ごすためにも、しっかりと対策をしていきましょう。

予防しよう!



マスクの着用



手洗い・うがい



部屋の換気

こんな症状がみられたら、学校は欠席して、家で休養してください。



のどの痛み



せき・鼻水



くしゃみ



寒気

## \* 1月の予定 \*

### 発育測定スケジュール

- 1/9 (火) …高等部
- 1/10 (水) …中学部
- 1/11 (木) …小学部



2024年もよろしく  
お願いいたします。



☆身長と体重を測ります。  
☆髪型について、ポニーテールやお団子ヘアは、計測の際に崩れてしまう可能性があります。ご注意ください。