名古屋市立西特別支援学校
保健指導部　１２月号
令和６年１２月２日発行

今年のカレンダーも、１２月を残すのみとなりました。保健室の道高先生は、１２月が大好きです。なぜなら１２月は誕生月だからです。

道高先生の誕生日は、ドラえもんの妹ドラミちゃんと同じ日です。梅本先生は、冬休みの計画を立てています。みなさんも風邪など引かないように手洗い、うがい等をしっかりとして冬休みを過ごしましょう。みなさんに３学期も、笑顔で元気に会えることを楽しみにしています。

今月の保健行事

保健目標：心の健康について考えましょう

＜精神保健相談＞

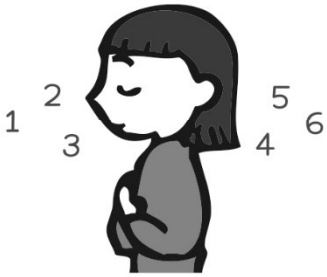
６日（金）　全学部 希望者のみ

＜体重測定＞

３日（火）　中学部
５日（木）　小学部３～６年
１３日（金）　高等部２年
４日（水）　小学部１～２年、たんぽぽ
１２日（木）　高等部１年
１６日（月）　高等部３年

「いかり」をしずめたいときは

しんこきゅうをする　そのばをはなれる　かずをかぞえる（６びょう）



いかりもたいせつなきもち。がまんしすぎないで！

「カッとなる＝怒りの感情」は、だれにも起こるものです。それによって自分や周りの人を傷つけないことが大切です。カッとなったら、上の方法を試してみてください。他にも自分の心が落ち着く方法を見つけておきましょう。

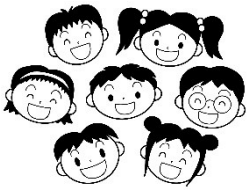
おしえてください、あなたの こころ のようす

あなたは、ひとりじゃないよ！

毎日にこにこ笑顔で過ごしたいけれど、イライラしたり、不安になって悲しくなったり、けんかして落ち込んだりするときもありますね。そんなときこそ、周りを見てください。話を聞いてくれる人、励ましてくれる人がきっといます。信頼できる人に話してみましょう。

～おうちの方へ～

今年も残すところ１か月となりました。あっという間に月日が過ぎていき、この間、年末年始だったのではと感じてしまうことがあります。今年も、保護者の皆様のご理解とご協力のおかげで、子どもたちの沢山の笑顔に触れることができました。ありがとうございました。来年も笑顔で元気な子どもたちに会えることを楽しみにしています。



養護教諭： 梅本 侑希　道高 正人

冬休みの健康カレンダー

冬休みに歯みがきカレンダーを配布する予定です。歯みがきの習慣付けを目的に、夏休み同様「歯みがきカレンダー」にお子さまと一緒に取り組んでいただけたらと思います。年末年始お忙しいことと思いますが、ご協力の程よろしくお願い致します。