



名古屋市立西特別支援学校
保健指導部 12月号
令和5年11月30日発行

はや早いもので2023年ももうすぐ終わりです。みなさんにとって2023年はどんな1年でしたか？楽しかった事、うれしかった事、悲しかった事、悔しかった事・・・たくさんの思い出があるのではないのでしょうか。そんな思い出を胸に、2024年、よいスタートがきれるといいですね。



こんげつ ほけんぎょうじ 今月の保健行事



せいしんほけんそうだん <精神保健相談>

1日(金) 全学部 希望者のみ

たいじゅうそくてい <体重測定>

5日(火)	ちゅうがくぶ 中学部	6日(水)	しょうがくぶ 小学部 1～3年、たんぽぽ
8日(金)	こうとうぶ 高等部 1年	14日(木)	しょうがくぶ 小学部 4～6年
15日(金)	こうとうぶ 高等部 2年	18日(月)	こうとうぶ 高等部 3年

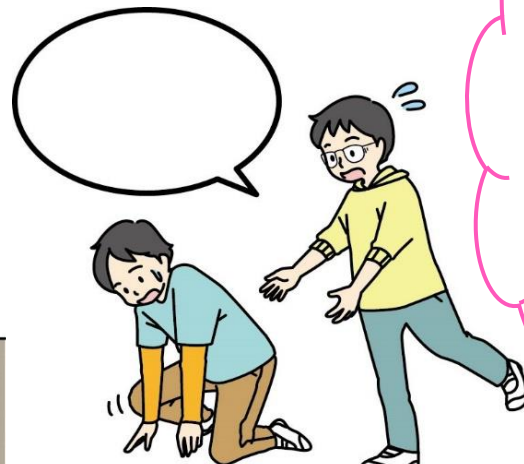
ほけんもくひょう こころ けんこう かんが 保健目標：心の健康について考えましょう

ひと 人からかけられると、あたたかい気分になったり、うれしく感じたりする言葉を「ふわふわ言葉」と言います。これらの言葉は、かけられた側だけでなく、かけた側もあたたかい気持ちになるので、ぜひ使ってみてください。

こんなとき、どんなふわふわ言葉をかけますか？右の枠から選んでみよう。

① ボールをとってくれたとき

② 友達が転んでしまったとき



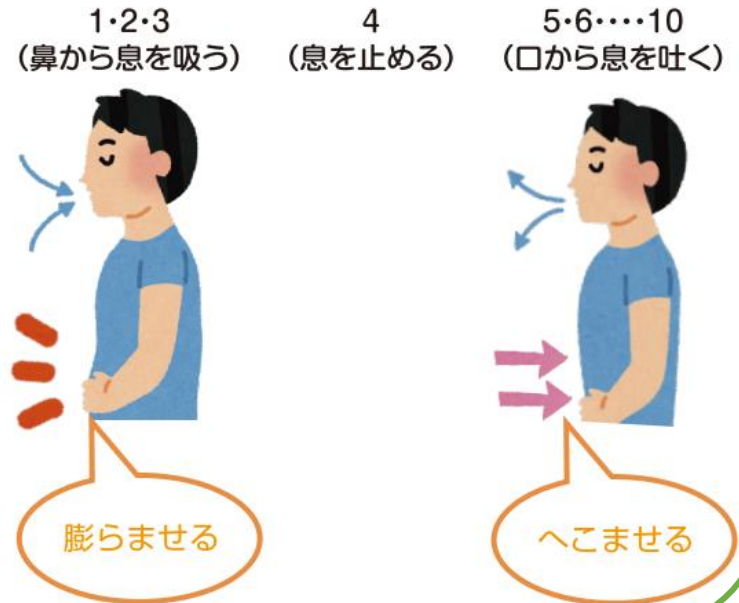
げんきをだしてね
うれしいよ
ありがとう
だいじょうぶ？
やさしいね

～おうちの方へ～

今年も残すところ1か月となりました。冬休みは、子どもたちにとってはクリスマスやお正月など、楽しみも多い時期だとは思いますが、年の瀬で何かとお忙しくされている保護者の方も多いのではないのでしょうか。今回は手軽にできる、簡単なリラックス方法を紹介します。疲れたなと思ったときは、ぜひ取り組んでみてください。

～呼吸法～

- ① 楽な姿勢でまっすぐ椅子に座ります。
目は閉じて、開いたままでもよいです。
 - ② お腹をふくらませるように3秒かけて、鼻から息を吸います。
 - ③ 1秒息をとめます。
 - ④ 6秒かけて、ゆっくりお腹をへこませるように口から少しずつ息を吐きます。
- ※ ①～④を5～10回繰り返します。

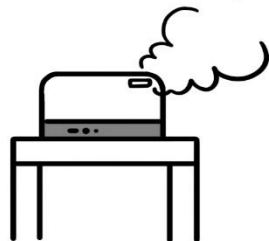


また、この季節は体調を崩しやすい上、ノロウイルスやインフルエンザなど様々な感染症が心配な季節となります。手洗いうがいなどの感染症対策に取り組んでいただきながら、年末年始には可能な限り、お子さんとともにゆっくり体を休めてください。

寒い冬もぐっすり眠るために...



寝る前に
布団を
あたたためておく



寝る部屋を
加湿する



お湯に
ゆっくりつかる



せいけつで、
汗を吸う素材の
パジャマを着る

冬休みの健康カレンダー



冬休みに健康カレンダーを配布する予定です。小・中学部は「歯みがきカレンダー」、高等部は、自分で考えたり、家族と話し合ったりして目標を立てる「健康カレンダー」に取り組みます。よりよい生活習慣の定着にお役立ていただければと思います。

ご協力よろしく申し上げます。

