

今年も残すところあとわずかとなりました。いろいろなことがあった1年だったと思いますが、皆さんの心と体の調子はどうだったでしょうか。新しい1年に向けて、今年1年を振り返ってみてください。また、日に日に寒くなり、風邪やインフルエンザなどの感染症が本格的に流行してくる時期となります。冬休みを楽しく過ごせるように引き続き手洗い、うがいをして感染症予防に努めてほしいと思います。

12月の保健行事	
20日(金) AM	療育相談：希望者のみ

大掃除しよう！

12月といえば、大掃除。「めんどうくさいな～」と思っていても、実は、大掃除にはメリットがたくさんあります。まず、不要になったものを処分することで、部屋や机周りなどがスッキリします。見栄えが整うと、なぜか心の内側も片付くようで、気持ちもグッとよくなるはず。そのうえ、しまい込んで忘れていた大切な宝物（ラブレター？ 写真？ お



金？）が見つかるかも！
一年の区切りをつけて、新しい年をよりよい状態で迎えるためにも、大掃除をしましょう。

療育相談のお知らせ

本校では、毎月1回、精神科校医 熊代新先生（福島県の針生ヶ丘病院勤務）による療育相談日を設けています。お子様の発達に関することや、服薬のこと、日常生活の中で困っていること等に対して、相談を受けながら医師の立場から見立てや助言をお伝えできる機会です。

（主治医とは見立てや、助言内容が異なる場合もありますが、医師の一つの意見としてお伝えしています。）
1月の療育相談日は31日（金）です。相談を希望される方は、下記の申込票を12月20日（金）までに御提出ください。

きりとり

〈 令和7年1月31日(金) 療育相談 申込票 〉 (小・中・高) _____年_____組

児童・生徒氏名 _____ 保護者・担当者氏名 _____

ご希望の相談時間 ①10:30～ ②11:00～ ③11:30～ ④12:00～

第1希望 _____ 第2希望 _____ 第3希望 _____ 家庭・寮 → 担任 → 保健室

裏面に続く

冬休みを元気に

過ごす方法



もうすぐ冬休みが始まります。クリスマスやお正月などの楽しい行事がたくさんありますが、けがや病気がないように過ごしましょう。

規則正しい生活をしましょう

休みだからと夜更かしや好きな食事をするのではなく、普段と同じように早寝早起き、バランスの良い食事を心がけましょう。



食べ過ぎに注意しましょう

ケーキやお餅、お節料理など美味しいものがたくさん出てきます。食べ過ぎてしまうとおなかの調子が悪くなったり体重が増えてしまいます。「腹八分目」を意識して、食べ過ぎに注意しましょう。



感染症予防をする

食事の前やトイレの後、外出後などこまめに手洗い・うがいをしましょう。また、寒いからと窓を閉め切ったまま過ごすのではなく、1時間に1回は窓を開けて空気の入れ替えを行きましょう。



外で体を動かしましょう

体を定期的に動かさなければどんどんと動けなくなってしまいます。寒いからと部屋の中にいるのではなく、良い天気の日には外に出て体を動かしましょう。



進んでお手伝いをしましょう

食事の準備や掃除など自分で見つけて積極的にお手伝いをしましょう。お手伝いも良い運動になります。



心の悩みを相談しよう

今、何か悩んでいることはありませんか？ 友だち関係、成績、将来のことなど、不安になったり、気持ちが落ち込んだりすることもありますよね。そんなときは、一人で抱え込むより、家族や友だちなど周りの人に話すのがおすすめ。もしすぐに解決のヒントが見つからなくても、話すだけで少しは心が軽くなりますよ。もちろん、保健室に来て話すのもアリです！ また、自治体や保健所、若者の支援に取り組んでいるNPO法人では、無料電話やメールなどでも相談できます。辛くて、苦しいときは、我慢せずにSOSを出して！自分を大切にできる人になりましょう。



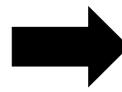
ふわふわことば

ちくちくことば

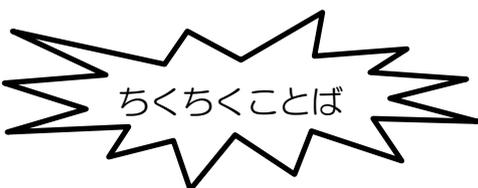
「ふわふわことば」と「ちくちくことば」を知っていますか？言葉には、相手を良い気持ちにさせる言葉と嫌な気持ちにさせる言葉があります。みんなが気持ちよく過ごせるように、「ふわふわことば」をたくさん使ってみましょう。



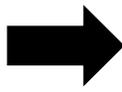
相手や周りの心をぽかぽかあたたかい気持ちにさせる言葉。



ありがとう！ 応援しているよ！
上手だね！ すごいね！
一緒に遊ぼう！ 大丈夫？



相手や周りを嫌な気持ちにさせる言葉。悪口や命令口調も含まれます。



きらい うるさい いやだ
一緒に遊びたくない つまらない
〇〇しなさい！