



# ほけんだより



12月

令和7年12月22日発行  
長崎県立鶴南特別支援学校  
五島分校

あす ふゆやす たの よてい ひと かぞく す ひと  
明日から冬休みです。楽しい予定がいっぱいの人も、家族とゆっくり過ごす人もいる  
かもしません。冬休みを楽しみながら、元気に新学期を迎えるためにも、早寝早起  
あさ た がっこう ひ おな せいかつ こころ  
き、朝ごはんを食べるなど、学校がある日と同じ生活リズムを心がけましょう。

ふ ゆ や す み を  
あい こと ば  
合言葉に、  
元気に過ごそう！



ふ フルーツや野菜を食べて、力ゼに負けない体を作ろう  
ゆ ゆうわくに負けず、規則正しい生活をしよう  
や やりすぎ注意！ スマホやゲームは時間を決めて  
す すいみん時間はたっぷり取ろう  
み みんなで笑って、よいお年を



ごとう かんせんしょう りゅうこう たいちよう わる むり  
五島でもインフルエンザなどの感染症が流行しています。体調が悪いときには無理を  
せず、ゆっくり休みましょう。発熱があるときには、早めに受診しましょう。



はや ね  
早めに寝る



からだ あたた  
体を温める



すいぶん ほ きゅう  
水分補給



しよう か よ しょくじ  
消化の良い食事



かしつ  
加湿する

がつ にち ふくえさん ふじんか いいん いけだよう こせんせい  
12月10日、福江産婦人科医院の池田陽子先生に  
「思春期に知っておいてほしい性について」というテーマで  
こうわ せいと しつもん そだん ていねい  
講話をいただきました。生徒の質問や相談にも丁寧に  
こた し しゅんき からだ へんか せい かん  
答えていただきました。思春期の体の変化や性に関する  
トラブルで心配なこと、相談したいことがあるときは、いつでも  
びょういん き い  
病院に来てくださいと言ってくださいました。

