



ほけんだより



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 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
ふゆやす かもしれません。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
たの ぎ、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

ふ

フルーツや野菜を食べて、カゼに負けない体を作ろう

ゆ

ゆつわくに負けず、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

合言葉に、

元気に過ごそう！



ごとう 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



しょう か よ 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

講話をしていただきました。生徒の質問や相談にも丁寧に

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

病院に来てくださいますと言ってくださいました。

