



令和7年12月24日発行

虹の原特別支援学校

高等部対馬分教室

冬休み号

きょうで二学期が終わります。今年も残すところ僅かとなりました。今年はどんな年でしたか？1年生は初めての経験にドキドキワクワクすることが多かったと思います。2・3年生は進路を考える時間が増え、たくさん悩んだり考えたりしたのではないでしようか。一年の終わりを健康に過ごせるよう、自分でできる感染予防を行いましょう。冬休み明けに皆さんが元気に登校できるように願っています。



冬休みは
食べすぎ
クリスマスやお正月など
お正月など
つつい食が進む
行事が多いですね…。

冬休みは
やりすぎ
一日中、スマホを
使ったり、ゲームを
したりしないようにね!

冬休みは
だらだらしすぎ
夜ふかししたり
部屋でゴロゴロしてばかりだと
生活リズムが乱れてしまいますよ。

安静(休養・睡眠)
**かぜをひいて
しまったら**
保湿
栄養・水分補給

冬休みは自分で健康を守ろう

冬休みは、次のことに気をつけて、元気にすごしましょう。毎日、チェックすると、いつもの自分の体の調子がわかります。



朝のチェック

- ☐ぐっすり眠れた
- ☐いつもの時間に起きた
- ☐朝ごはんを食べた
- ☐歯みがきをした
- ☐うんちが出た
- ☐顔色がいい
- ☐熱はない

夜のチェック

- ☐お風呂に入った
- ☐歯みがきをした
- ☐夜、寝る前のゲーム・動画視聴はしていない
- ☐早い時間に寝た

保護者の皆様へ

本日、以下の書類を配付しております。

□健康カード □冬休みの健康調べ

始業式の日(1/8)に提出してください。

健康カードは押印の上、提出してください。

歯ブラシの交換をお願いします。