

A decorative horizontal banner for the 'ほけんばり' section. The banner features large, stylized red and white Japanese characters 'ほけんばり'. To the left of the characters is a boy in a green jacket and blue pants. Next to him is a blue Christmas tree. In the center is a snowman with a smiling face, wearing a blue hat and a red and white striped scarf. To the right of the snowman is a boy in a pink jacket and blue pants, wearing a purple knit cap and mittens. Further right is a black cat with a white patch on its chest. On the far right is a girl in a pink jacket and blue pants, wearing a purple knit cap and mittens, sitting in a blue sled. The background is a light pink color.

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 に がつき お こし のこ わず こし とし
今日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。
ねんせい はじ けいけん おお おも
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か
でしょうか。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元気に登校できるように願っています。



た
食べすぎ

ふゆ
クリスマスや
しょうがつ
お正月など
しきく すす
ついつい食が進む
ぎょうじ おお
行事が多いですよね…。

A cartoon illustration of a young boy with brown hair, wearing a green t-shirt, sitting and looking intently at a grey smartphone he is holding in his hands. The background is white.

ダラダラしそぎ
よ
夜ふかしたり
へ や
部屋でゴロゴロしてばかりだと
せいかつ みだ
生活リズムが乱れてしまいりますよ。

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。
- 歯ブラシの交換もお願いします。

安静(休養・睡眠)

A cartoon illustration of a person sleeping peacefully in a large, pink, checkered bed. The person is wearing a white nightcap with a bow and is tucked under a pink blanket. The background is a light blue color.

かぜをひいて
しまつたら

えい よう すい ぶん ほきゅう **栄養・水分補給**

ふゆ やす じ ぶん けんこう まも
冬休みは自分で健康を守ろう

ふややす つぎ き げんき
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。

朝のチエック

- ぐっすり^{ねむ}眠れた
 - いつもの時間に^{じかんに}起きた
 - 朝^{あさ}ごはんを^た食べた
 - 歯^はみがきをした
 - うんちが^で出た
 - かおいろ 色^{いろ}がいい
 - 熱^{ねつ}はない

よる
夜のモエック

- おふろに入った
はい
 - 歯みがきをした
はい
 - よるねまえ
夜、寝る前のゲーム。
どうがしちよう
動画視聴はしていない
はやじかんね
 - 早い時間に寝た
はい