



こんげつ ほけんちくひょう しつない かんき ちゆうい
今月の保健目標 室内の換気に注意しよう!

れいわ ねん がつ
 令和4年12月
 あいち けんりつ こまきとくべつ しえんがっこう ほけんしつ
 愛知県立小牧特別支援学校 保健室

9・10・11・12月も、大変よく頑張りました🎉

なつやす こ たの ぎょうじ
 夏休み後、楽しい行事がたくさんありましたが、あっという間に冬休みですね。冬休みはそれぞれの課題に取り組み、のんびり過ごして心も体もリフレッシュしましょう。そして、新たな気持ちで1月を迎えられるとよいですね。依然として、誰もが新型コロナウイルス感染症に感染する可能性があります。体調管理には十分に気を付けて生活しましょう。

★**脳をだましてスイッチON**★

やらなければいけないことがあるのに、なんとなくやる気が出ない…。そのようなときは、脳をだまして（錯覚させて）、やる気スイッチをONにしましょう！自分の好きな方法でスイッチONしたら、とにかく運動や勉強を始めることが大事です。一度始めてしまえば、その刺激でやる気がどんどん湧いてくるはず。ぜひ試してみてください。

《**自分のやる気スイッチを見つけよう**》

- 鏡を見て、「大丈夫！」と笑顔をつくる。
- 姿勢をピンと正して、シャキッとしたポーズをきめる。
- 元気に体を動かす。（体をゆらす、踊る）
- やる気が出るテーマ曲を聞く。
- エナジーブレス（深呼吸）をする。



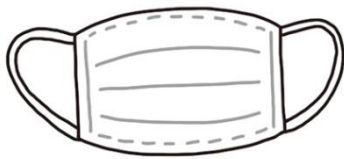
12月の保健行事

ひ 日にち	ないよう 内容	たいしやう 対象
ついでち もく か すい 1日(木)～14日(水)	たいじゆうそくてい 体重測定	ぜんじどうせいと 全児童生徒
か すい 7日(水)	せいけいげ か そうだん 整形外科相談	しょうがくぶ ねんせい 小学部1・4年生、 ちゅうがくぶ こうとうぶ ねんせい 中学部・高等部1年生 ちゅうしゅつしや きぼうしや の抽出者と希望者

おぼ
クイズで覚えよう！ 冬の感染症予防

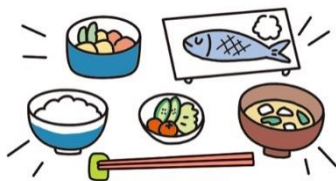
冬の感染症はあっという間に流行がすることも多く、普段からの予防が欠かせません。しっかりと予防方法が頭に入っているか、あらためてチェックしてみましょう。〔 〕の①から⑬に当てはまる言葉を、キーワードのアからスの中から選んでね！

•手を洗うときにすみずみまで洗うことのほか、〔① 〕を使うこと、水を〔② 〕洗うこと、洗った後に水気をしっかりと〔③ 〕こともポイントです。



•感染症を広げないためには〔④ 〕を。咳やくしゃみで出る、ウイルスがついた〔⑤ 〕をとめることができます。

•閉めきった部屋の〔⑥ 〕はどんどん汚れていき、感染症の原因にも。1時間ごとに10分程度、窓やドアを開けて〔⑦ 〕をしてください。



•病気を予防し、早く治すために必要な、私たちの体の〔⑧ 〕。十分な〔⑨ 〕と〔⑩ 〕、適度な〔⑪ 〕はここでも大切になってきます。

•〔⑫ 〕やノロウイルスによる感染性胃腸炎と診断されると、〔⑬ 〕となります。おうちでゆっくり休みましょう。



〈キーワード〉

ア：出席停止 イ：石けん ウ：栄養 エ：流して オ：マスク
カ：換気 キ：空気 ク：睡眠 ケ：運動 コ：インフルエンザ
サ：拭き取る シ：抵抗力 ス：飛沫

〈答え〉

①イ：石けん ②エ：流して ③サ：拭き取る ④オ：マスク ⑤ス：飛沫
⑥キ：空気 ⑦カ：換気 ⑧シ：抵抗力 ⑨ク：睡眠 ⑩ウ：栄養
⑪ケ：運動 ⑫コ：インフルエンザ ⑬ア：出席停止