



あいちけんりついちのみやろうがっこう
愛知県立一宮聾学校

れいわ ねん がつついたち
令和2年12月1日

2020年も終わりが近づいてきました。今年（ことし）はみなさんにとってどんな一年（いちねん）でしたか？今月（こんげつ）はクリスマスや冬休み（ふゆやす）があり、楽しみ（たのしみ）ですね。ですが楽しいことばかりではなく、年末（ねんまつ）の大掃除（おそうじ）で一年（いちねん）を締めくく（し）ることも、新年（しんねん）の抱負（ほうふ）（目標（もくひょう））を考える（かんが）ことも大切（たいせつ）にしてほしい（おも）いと思います。みなさんにとって、健康（けんこう）でよい冬休み（ふゆやす）になりますように。

★健康（けんこう）レベルチェック★



今年（ことし）一年（いちねん）を健康（けんこう）に過ごす（す）ことができたか、確か（たし）めてみよう！ ○は何（なん）個（こ）かな？

① 毎日（まいにち）同じ（おな）時間に（じかん）起き（お）ることができた	○ △ ×
② 朝（あさ）・昼（ひる）・晩（ばん）、3食（しょく）しっかり（た）食べた	○ △ ×
③ ご飯（はん）の（あと）は歯（は）みがき（は）をした	○ △ ×
④ 毎日（まいにち）、体（からだ）を動（うご）かした	○ △ ×
⑤ ストレス（す）をため過ぎ（はっさん）ないように発散（はつさん）できた	○ △ ×
⑥ テレビ（じかん）やゲーム（き）の時間（まも）はルール（き）を決（まも）めて、守（まも）った	○ △ ×
⑦ 手洗（てあら）いは30秒（びよう）かけて、ていねい（びよう）にできた	○ △ ×
⑧ 疲れ（つか）がたまる（まえ）前に休（きゆうけい）憩（けい）ができた	○ △ ×
⑨ 栄養（えいよう）バラン（た）スや食（す）べ過ぎ（ちゆうい）に注（しよくじ）意（い）して食（し）事を（し）した	○ △ ×
⑩ 毎日（まいにち）、検温（けんおん）や自（じぶん）分の（たいちよう）体調（たいちよう）チェッ（しよくじ）クが（しよくじ）できた	○ △ ×



○が8～10個



すばらしい！このまま（ま）続（つづ）けてね！

○が5～7個



△と×が○になるように（がんば）頑（がん）張（ば）ろう！

○が4個（こ）以下（か）



きょう 今日（けふ）できる（できる）こと（こと）から（から）チャレ（チャレ）ンジ（ンジ）！

保健（ほけん）室（しつ）からのコメ（コ）ンツ

てあら 手洗（てあら）いやアルコ（しよくどく）ール消（かんせん）毒（どく）など、感（かん）染（せん）対策（たいさく）がしっ（しつ）かり（かり）でき（でき）ていま（いま）す。し（し）か（か）し（し）ー（い）つ（つ）気（き）にな（な）る（る）の（の）が、マ（マ）スク（スク）の（の）付（つ）け（か）た（か）方（か）です。し（し）っ（し）かり（かり）鼻（はな）と口（くち）を（を）覆（おお）って、自（じぶん）分（ぶん）に（にあ）合（あ）った（た）サイ（サイ）ズ（ズ）の（の）マ（マ）スク（スク）を（を）使（つか）っ（つか）て（て）くだ（くだ）さい。



こんな（ひと）人（ひと）い（い）ま（ま）せ（せ）ん（ん）か？



かんそう ちゅうい



乾燥に注意！

ふゆ かんそう くうき
冬の乾燥した空気は

- ・風邪、のどの痛みなどの体調不良
- ・空気中のウイルスが増えやすい
- ・あかぎれやかゆみなどの皮膚トラブル



げんいん
の原因になります。

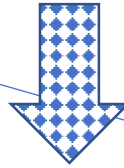
びょうき
病気のウイルスは・・・

④こんなことが大スキ



かんそう ふせ
乾燥を防ぐには？

- 水分補給をする
- 加湿器を使う



→加湿器がなければ、濡れた洗濯物を室内で干す、
水を入れたコップを置くだけでもOK

○保湿クリーム（ハンドクリームやボディクリーム）を使う



かんそう ふせ げんき
乾燥を防いで、元気に
ふゆの冬を乗り越えよう！

ふゆ すいぶん せつしゆ わす
冬も水分摂取を忘れずに



がつ ほけんしつりょうじょうきょう

11月の保健室利用状況

（11月25日現在）

	ないか 内科	げか 外科
ようちぶ 幼稚部	0	3
しょうがくぶ 小学部	27	23
ちゅうがくぶ 中学部	2	3
こうとうぶ 高等部	3	2

♥内科♥

けんこうかんさつ たいちよう ひと
健康観察を見ると、体調のすぐれない人もい
ようです。冬休みも検温と健康観察をして、元
気がつきむか
よく3学期を迎えられるようにしてください。

✿外科✿

がつ だぼく つよ ころ
11月は打撲（強くぶつけた・転んだときのけが）
がおお じゅぎょうちゆう おお
が多かったです。また、授業中のけがが多か
たです。先生の指示をよく聞いて、けがをしない
ように気を付けてください。

（のべ人数）

