

# ほけんだより 1月

令和6年1月 群馬県立館林高等特別支援学校



## 2024年、明けましておめでとうございます

新しい年が始まりました。冬休みは病気やケガもなく、元気に過ごすことができましたか？今年も体や心の健康について、今伝えたい大事な情報を保健だよりにのせたいと思います。生活の中で生かしていきましょう😊



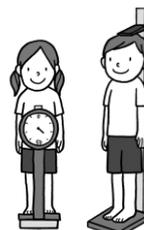
## 冬休み中の生活、できたことをチェック☑していきましょう

<input type="checkbox"/> 早寝・早起きできた 	<input type="checkbox"/> 朝・昼・夕の3食をきちんと食べた 	<input type="checkbox"/> 運動やお手伝いなどで体を動かした 
<input type="checkbox"/> 食べた後に必ず歯みがきをした 	<input type="checkbox"/> 外から帰ったとき、手洗い・うがいをした 	<input type="checkbox"/> ゲームやスマホは時間を決めて使った 

### \*1月の身体測定\*

10日(水)に行います。今回は、身長と体重を測定します。

測定が終わったら、測定値を連絡帳と「身体計測の記録」でお知らせします。



# すぐできる！<sup>あたた</sup>温かさ<sup>あっ</sup>アップ↑↑のあれこれ

ふゆ さむ ほんかくか てぶくろ ぼうし つか くび てくび あしくび あたた した  
 冬の寒さが本格化してきました。手袋や帽子を使ったり、首・手首・足首を温めるほかに、下の  
 ようなことがあります。いろいろ試して、寒さ対策に役立てましょう！

<p>はだぎ 肌着をつける</p> 	<p>ひざかけ<sup>つか</sup>を使う</p> 	<p>かさ<sup>ぎ</sup> 重ね着をする</p> 
<p>かーてん<sup>し</sup> カーテンを閉める</p> 	<p>かる<sup>たいそう</sup> すとれ<sup>つち</sup> 軽い体操・ストレッチをする</p> 	<p>ふる<sup>はい</sup> お風呂にゆっくり入る</p> 

## じぶん<sup>す</sup>自分を好きになるために・・・

じぶん<sup>す</sup>自分のことが好きですか？今の自分のことが好きになれたら、いろんな  
 ことに挑戦したり、友達と楽しく付き合えたり、毎日がもっと楽しくなります。

自分らしくでいいんだよ



### じぶん<sup>す</sup> ほうほう ≪自分を好きになる方法≫



- ① だれ<sup>じぶん</sup>と自分を比べない(自分は自分！世界にたったひとりの存在)
- ② 自分をほめよう(小さいことでもいい！)
- ③ はや<sup>やす</sup>めに休んで、体と心の疲れをとる(疲れた時はとりあえず寝よう！)

いらいら<sup>とき</sup>  
イライラした時、  
ため  
試してみよう →



しんこきゅう  
深呼吸する



ゆっくりかず<sup>かぞ</sup>数を数える



ば<sup>はな</sup>その場から離れる



たの<sup>かんが</sup>楽しいことを考える