

那須特別支援学校

保健室

R7.1.10

あけましておめでとうございます。冬休みは元気に過ごせましたか？今年の干支は『巳年』で、『乙巳』という年です。乙は未だ発展途上の状態を表し、巳は植物が最大限まで成長した状態を意味します。そこから、『乙巳』は「これまでの努力や準備が実を結び始める年になる」となると言われています。

これからが冬本番。冬休みで乱れた生活リズムを切り替えて、寒さに負けない体をつくりましょう。2025年もみなさんにとって、笑顔と元気いっぱいの1年になりますように🍀🍀



保護者等の皆様へ 保健室からお知らせ



受診カードの提出について

今年度の健康診断で治療が必要とされた方で、冬休み中に病院を受診された方は、受診カードの提出をお願いいたします。

常用薬連絡票(災害時用預かり薬)について

2学期終業式に返却いたしました。新学期となりましたので新しい薬と交換の上、御提出をお願いいたします。また、新しく服用が開始された場合は、保健室に御相談ください。

感染症罹患・快復後の登校申出書提出について

11月から学校感染症に罹患して出席停止する児童生徒が増えています。快復後、学校に登校する際は、登校申出書の提出をお願いしています。感染症罹患の状況によって提出書類が異なります。詳細は学校ホームページの【保健室より(各種様式)】に掲載していますので、御確認ください。



がっこう 学校モードに

き か 切り替えよう



まいにちおな じ かん
毎日同じ時間に

お 起きる



お 起きたら

にっこう あ
日光を浴びる



あさ 朝ごはんを

た 食べる



てきど 適度な

うんどう 運動をする



はや ね 早く寝る

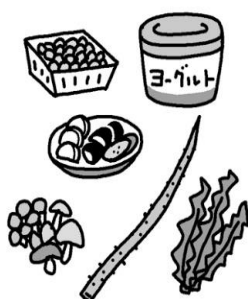


腸内環境、整っていますか？



腸内環境の乱れは、免疫機能の低下につながります。
感染症などにもかかりやすくなりますので注意しましょう！

腸内環境を整えるには



【食事面】

バランスの良い食事を
心がける。とくに発酵食品や
食物繊維の多い食品を
とるとよい。



【生活習慣面】

適度な運動、十分な睡眠、
ストレスの解消などによって
自律神経のバランスが
崩れないようにする。

手洗い・消毒
だけじゃない！

感染予防に役立つ

あんなこと

こんなこと

