



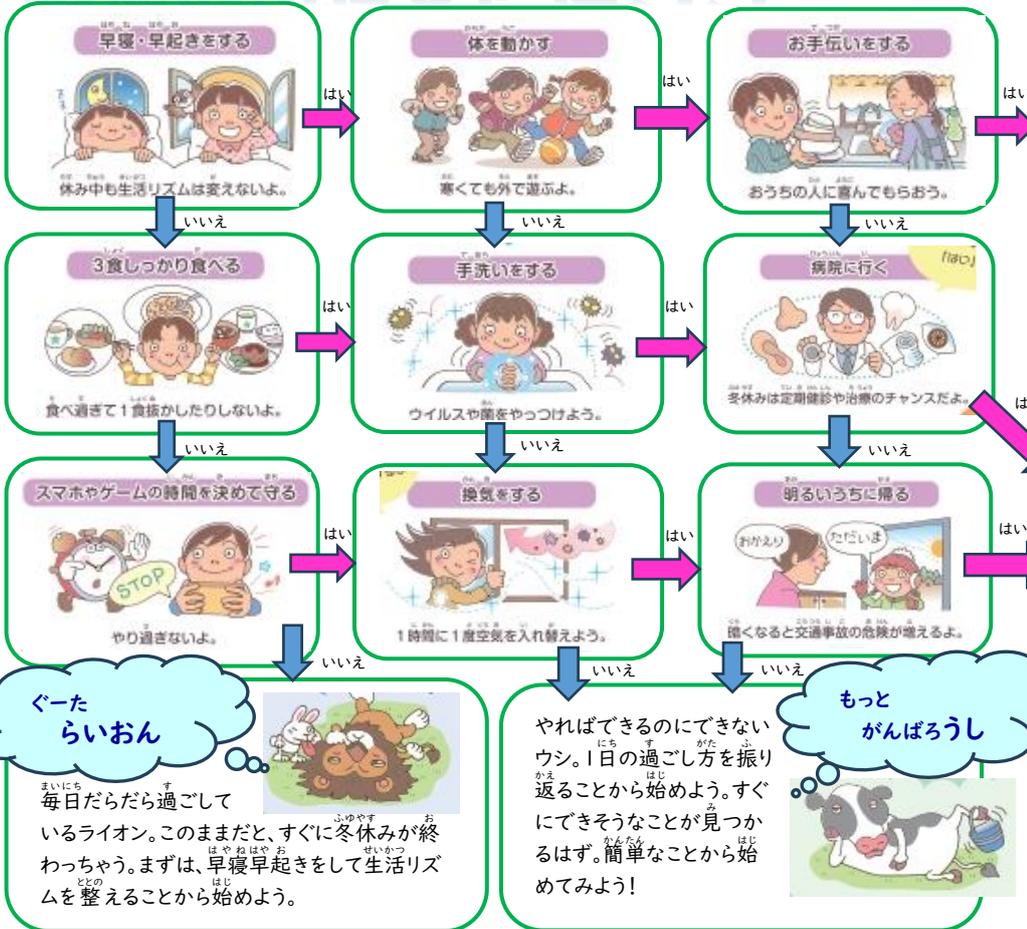
# ほけんだより



宮城県立石巻支援学校 保健室  
令和6年12月20日  
裏面も御覧ください

今年も、残すところあと11日となりました。みなさんにとって、2024年はどんな一年でしたか？冬休みには、一年を振り返り、新年の目標を立てられるといいですね。クリスマスやお正月など楽しい行事もたくさんあります。家族と一緒に楽しい時間を過ごし、1月に元気に登校してくださいね。

## 冬休みの達人になろう



あとすこ  
しまうま



達人まであと少しのシマウマ。できていなかったことはなんだったかな？もう一度チャレンジしてみよう。次はできるはず！

ぐーた  
らいおん



毎日だらだら過ごしているライオン。このままだと、すぐに冬休みが終わっちゃう。まずは、早寝早起きをして生活リズムを整えることから始めよう。

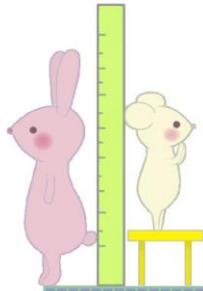
もっと  
がんばろうし



やればできるのにできないウシ。1日の過ごし方を振り返ることから始めよう。すぐに見つかる簡単なことから始めてみよう！

## 冬休み明けの身体測定 (1月)

- 9日(木) 高等部3年生男子
- 10日(金) 高等部2年生男子
- 14日(火) 高等部1年生男子
- 15日(水) 高等部女子
- 17日(金) 中学部
- 20日(月) 小学部



## はみがきカレンダーを 配付しました

ほけんだより冬休み号と一緒に、冬休みの「はみがきカレンダー」を配付しました。食後ははみがきの習慣化のために、御活用ください。



【12月の児童生徒の様子】～保健室から見た活動風景と保健室前の様子～



寒くても外で元気に活動中です

ライトで照らすと何が見えるかな？

12月の保健室前掲示板です

季節を感じて、お正月を楽しもう

お正月といえば、やっぱり「おせち料理」ですね。おせち料理とは、新年をお祝いする料理なので、その中には、おめでたい意味を含んだものがたくさん入っています。

- ★数の子：子どもがたくさん生まれて代々栄えますように。
- ★きんとん：金の集まったもの、財宝という意味。今年もゆたかな生活が送れますように。
- ★黒豆：家族みんなが今年も1年まめで元気に過ごせますように、働けますように。
- ★えび：ゆでたり、焼いたりすると、エビの背が丸くなることから、腰が曲がるまで健康で長生きできますように。
- ★昆布巻き：昆布巻きの「こぶ」から「よろこぶ」。



冬休み、美味しい物を食べ過ぎてしまった時におすすめしたいこと



運動不足を感じたり、食べ過ぎてしまったりした時には、お手伝いやお散歩、テレビやYouTubeを見ながら楽しくダンスをするなどするのもおすすめです。

保護者のみさなまへ

いつも保健活動への御協力ありがとうございます。おかげさまで、今年も元気に、たくさんの行事や学習を行うことができました。明日からの冬休みも、健康に留意して、有意義な冬休みになるようお声がけをお願いいたします。また、年末年始は忙しい時期ではありますが、お子さんとゆっくりお話をする機会にさせていただければと思います。よいお年をお迎えください。

