ほけんだより

12月

令和8年11月25日発行
板野支援学校
第１保健室

寒さに負けず、元気に過ごそう！

これから寒さも本番を迎えます。寒くなって気温が下がると、かぜやインフルエンザ、新型コロナウイルスなどの感染症も流行りやすくなります。感染拡大防止のためにも、体調の変化には十分気をつけて、普段と異なる症状がある場合には、ご家庭で様子を見ていただくようご協力をお願いします。

全国的にインフルエンザが流行しています

体調が悪いなと思ったら・・・



無理せず休む



水分補給



食事は消化に良いものを



体を温める



乾燥を防ぎ加湿する

自分も相手も大切にしよう



クイズ「人権」ってなんだろう？

「人権」と聞くと難しそうですが、誰もが生まれたときから持っている、人として幸せに生きるための権利です。

では、次のうち人権にあたるものはどれだと思いますか？



- 学校で勉強する
- 友だちと遊ぶ
- 悩みを聞いてもらう

――答えは全部。人権は身近なものなのです。

傷つけられたり、いじめられたり、命を脅かされたりしてもいい人などいません。そして、あなたも誰かをそんなふうに扱ってはいけません。

12月10日は世界人権デー。もしもおうちや学校で自分や誰かの人権が大切にされていないと感じたら、信頼できる大人に相談してください。



第1保健室前にふわふわことばの掲示を行っています。ぜひ、ご覧ください。
ふわふわことばとは、「ありがとう」「すごいね」などの言われて嬉しくなったり、元気が出たりする言葉です。

12月の予定

1日　体重測定