



ひょうごけんりつ  
兵庫県立  
はんしんとくべつしえんがっこう  
阪神特別支援学校  
ふゆやす  
冬休み号

ふゆやす はじ しょうがつ  
冬休みが始まります。クリスマスやお正月などのイベントがたくさんあります。しかし、インフルエ  
ンザA型や、インフルエンザB型、コロナウイルスの流行しやすい時期です。感染予防として、「手洗  
いうがいをする」、「睡眠を十分にとる」など、健康管理や感染症対策を万全にしましょう！始業式に  
皆さんの元気な顔を見られることを楽しみにしております。



## ふゆ やす 冬休みのすごしかた



やす つづ よ ふ いえ ふきそく せいかつ おく  
休みが続くと、夜更かしをしてしまう、家でダラダラするなど、つい不規則な生活を送ってしまうこ  
とがあるかもしれません。そのような生活は、免疫力が落ち、感染症にかかりやすくなってしまいま  
す。普段、学校に登校しているときと同じように、規則正しい生活を心掛けてください。



あさ た  
★朝ごはんを食べる★



はやねはや お  
★早寝早起き★



そと げんき あそ  
★外で元気に遊ぼう！★

めん えきりよく  
免疫力チェック！



まも 守ってくれます。自分の免疫力が  
たか 高いかチェックしてみましょう。

## か ぜ ま 風邪に負けないカラダをつくらう



- |                                      |                                     |
|--------------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ストレスを感じている  | <input type="checkbox"/> 食欲がない      |
| <input type="checkbox"/> あまり運動をしない   | <input type="checkbox"/> 野菜をあまり食べない |
| <input type="checkbox"/> 体温が36.5度以下  | <input type="checkbox"/> 寝不足が続いている  |
| <input type="checkbox"/> 最近あまり笑っていない | <input type="checkbox"/> 風邪を引きやすい   |
| <input type="checkbox"/> 入浴はシャワーのみ   | <input type="checkbox"/> あまり外出したくない |

0～2個

ふ だん けんこう いしき  
普段から健康を意識できていま  
すね。チェックがついた項目を直  
せるとなおいでしょう！

3～6個

めんえき たも せいかつしゅうかん みだ  
免疫を保つための生活習慣が乱  
れてきています。チェックがつい  
た項目を改善しましょう。

7～10個

せいかつしゅうかん みだ  
生活習慣が乱れています。取り  
組みやすい項目から改善してい  
きましょう。