



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 ごう  
冬休み号

ふゆやす はじ ふゆやす はじ  
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！始業式にみんな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 すごいしかた



やす つづくと、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。



★朝ごはんを食べる★



★早寝早起き★



★外で元気に遊ぼう！★



まも 守ってくれます。自分の免疫力が  
高いかチェックしてみましょう。

### 風邪に負けないカラダをつくろう

か ぜ ま  
規則正しい生  
活は免疫力を高  
め、感染症から  
守ります。自分の免疫力が  
高いかチェックしてみましょう。

- ストレスを感じている
- あまり運動をしない
- 体温が36.5度以下
- 最近あまり笑っていない
- 入浴はシャワーのみ

- 食欲がない
- 野菜をあまり食べない
- 寝不足が続いている
- 風邪を引きやすい
- あまり外出したくない

#### 0~2個

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良いでしょう！

#### 3~6個

免疫を保つための生活習慣が乱れてきます。チェックがついた項目を改善しましょう。

#### 7~10個

生活習慣が乱れています。取り組みやすい項目から改善ていきましょう。