



令和8年1月8日
県立氷上特別支援学校
保健室

あけましておめでとうございます。冬休みはどのように過ごしましたか？

体調管理はしっかりできたでしょうか。新年を迎え、1年を締めくくる

3学期がスタートしました。氷上特別支援学校98名のみなさんが

健康に過ごし、目標を達成できるように保健室からお手伝いしていきたいと思っています。
たくさんのことにチャレンジして、みなさんの心と身体がますます成長できる1年になることを願っています。



ほけんしつ 保健室からみなさんへ

ほけんしつ 保健室からお知らせ

*カイロについて

12月頃から寒くなり、保健室にカイロをもらいに

来る人が増えています。保健室では、防寒対策として、

カイロを渡すことができません。

登下校や授業中に寒いと感じる人は、各自でカイロを

持参したり、衣服を工夫したりして防寒対策をしてください。



ただし、生理痛などで体調が悪い場合にはお腹や腰を温めるために湯たんぽを貸し出すことができます。痛みが強い時は、遠慮なく保健室に

相談しに来てください。

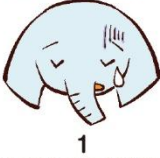
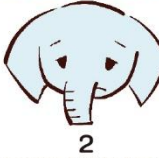
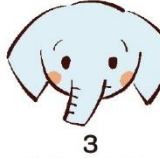
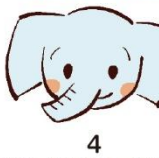
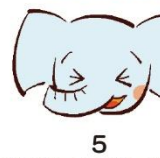





身体を冷やさないように気を付けて冬を乗り切りましょう。



さいきん ちょうし
最近、どんな調子ですか？

からだ げんき ころも
みなさんの身体は元気ですか？心はどんな気持ちですか？

いま じょうたい じぶん じしん き か
今の状態を自分自身に聞いてみて、イラストに○を書きこんでみましょう。

	とてもつらい	ちょっとしんどい	ふつう	まあまあ元気	とても元気
からだ					
1	2	3	4	5	
	かなしい	モヤモヤ	ふつう	たのしい	とてもしあわせ
こころ					
1	2	3	4	5	


がっこうせいかつ ぶかつどう にんげんかんけい しんろ
学校生活や部活動、人間関係、進路のことなどで悩んでいませんか？そんなときは、一人
で抱え込まずに話してみましょう。気持ちを整理できたり、新しい視点に気付いたりして、
心が軽くなるかもしれません。保健室やスクールカウンセラーさんも、あなたの味方です。
いつでも声を掛けてくださいね。

こころ ほうほう ひと しょうかい じぶん あ ほうほう み
心のリフレッシュ方法は人それぞれです。いくつか紹介するので、自分に合った方法を見
つけてみてください。

うま 休もう

午 休もう

強い合間のリフレッシュ！



深呼吸をする

こころ お つか
心が落ち着きます。また、脳の酸素が行き渡り集中力が回復します。

ストレッチをする

つか けいげん けつりゅう たいしゃ
疲れが軽減し、血流や代謝がよくなって体がすっきりします。

好きな香りをかぐ

す かお
リラックスやストレス緩和など、香りには様々な効果があります。

飲み物を飲む

あたたか の 飲み物
温かい飲み物はリラックス、冷たい飲み物は気分がシャキッとします。

うましく休む方法を取り入れて頭と体をリセットしましょう