



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だでしょうか。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。



## 保健室からみなさんへ

### 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。



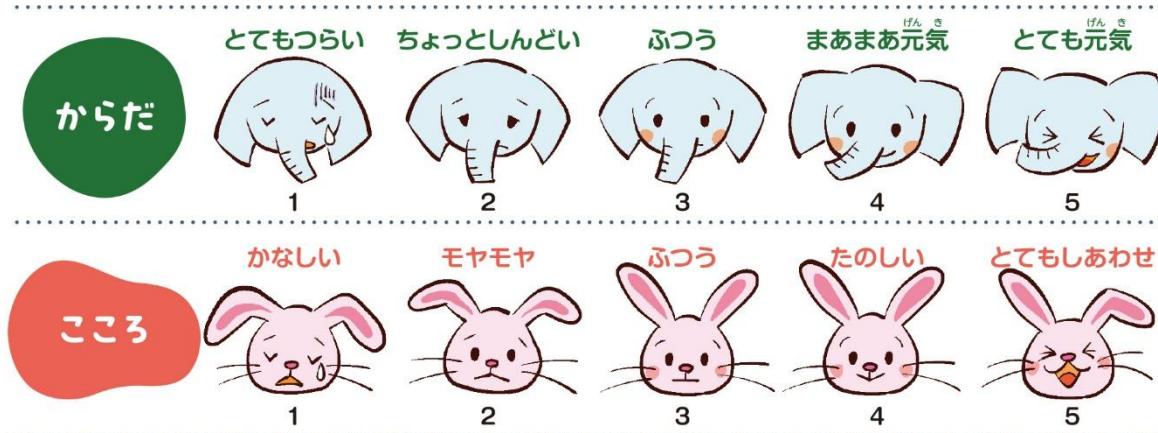
ただし、生理痛などで体調が悪い場合にはお腹や腰を温めるために湯たんぽを貸  
し出すことができます。痛みがつらい時は、遠慮なく保健室に  
相談しに来てください。  
身体を冷やさないように気を付けて冬を乗り切りましょう。



**さいきん** 最近、どんな**ちょうし** 調子ですか？

からだ げんき こころ きも  
みんな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。



がっこうせいかつ ぶかつどう にんげんかんけい しんろう なや ひとり  
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  
かか こ はな き も せいり あたら してん きづ  
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、新しい視点に気付けたりして、  
こころ かる ほけんしつ みかた  
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。  
こえ か  
いつも声をかけてくださいね。

ここ  
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。

