











令和6年12月2日

ほけんだより 12月

伊豆の国特別支援学校 保健室



もうすぐ冬休みですね。そがしていたです。なが、またくましているです。ちゃくまたくもうすぐ冬休みですね。長いお休みは生活リズムが崩れやすいです。特 に年末年始は楽しいことがたくさんで、夜堂かししたくなってしまう人も タダドのではないでしょうか。 冬休み中 も早寝・早起き・朝ごはんを心がけ て、休み明け元気な姿を見せてくださいね。

SNSo 考えよう



LINE・インスタグラム・YouTube・TikTok・ソーシャルゲー ムなど、SNSは現代の生活において切っても切れない存在ともい えます。いろんな人とつながることができるSNSは楽しくて時間 を忘れがち。でも、使い方を間違えると困ったことになります。



えすえぬえす し あ ひと あ SNSで知り合った人に会う

看手は年齢や性別を偽っている かもしれません。トラブルに奏き 込まれることも。



自分の写真をUPする

知らない人が見て、抑乳に巻き込 まれてしまうかも。



^{かるぐち} 悪**口を書き込む**

冗談のつもりでも相手を傷つけ たり、警察沙汰になってしまうこ とも。

困ったときは…

『人を傷つける投稿をしてしまった』 『拡散、炎上してしまった』 『SNS友達に会って、被害にあってしまった』 など



ネット上で始まったトラブルを現実的に相談するのは少し勇気のいる ことかもしれません。しかし、悩んでいるうちに被害は大きくなるばかり です。まずは信頼できて、「直接話せる人」に相談しましょう。

じぶん ネサネぬネサ りょう しかた ぶ かぇ 自分のSNSの利用の仕方を振り返ってみましょう!



12月の保健目標

からだ 負けない体を作ろう

冬休みには、楽しい予定が入っている 人も多いのでは?思いっきり楽しむた めにも、心と体が健康なことが大切で す。

あいことば

131

しそうであたたかく

薄着はNG。上手に重ね着を しましょう。



ャワーだけで済まさず湯船に ゆっくりつかりましょう。



適度に体を動かしましょう。



生活リズムを保つコツは早起き。 がっこう 学校がある日と同じ時間に 起きましょう。



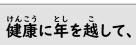
た 食べすぎに注意して、腹八分目 を心がけましょう。



SNSは使い方を間違えると 思わぬトラブルに。



手洗いは感染症予防の基本です。 清潔なハンカチもポケットに。



^{じんねん} 新年にはみんなで元気な顔で会いましょう!









マラック かんそう 空気が乾燥し、気温が下がるこの時期は、様々な がぬせんしょう りゅうこう 感染症が流行します。インフルエンザも流行シーズン に入り、これからより注意が必要です。

風邪かな?と思ったら…



無理せず休む



からだ。あたた体を温める



すいぶんほきゅう
水分補給



良いもの



加湿する