

※うちのひとと一緒に読みましょう。

ほけんだよい



令和7年12月12日
県立村上特別支援学校
第8号

ふ ゆ や す み を

合言葉に、
元気に過ごそう！



ふ フルーツや野菜を食べて、カゼに負けない体を作ろう

ゆ ゆうわくに負けず、たばこやお酒は断ろう

や やりすぎ注意！ スマホやゲームは時間を決めて

す すいみん時間はたっぷり取ろう

み みんなで笑って、よいお年を

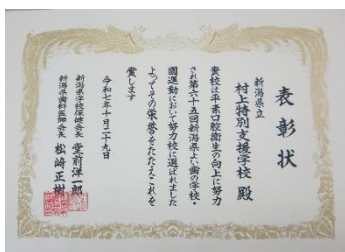


インフルエンザに注意しよう！

新潟県はインフルエンザ警報を発令しています。昨シーズンに比べて1か月以上早い状況であり、注意が必要です。日常生活では、手洗い・アルコール消毒・せきエチケットといった基本的な感染症対策が有効です。人混みに出掛けるときは、マスクの着用することも一つの防御策です。また、睡眠不足や過労は免疫力を下げるため、十分な休養とバランスの良い食事を心掛けましょう。

＜特徴＞ 通常のかぜと比べて、急激に症状が出る

＜症状＞ 38度以上の高熱、頭痛、関節痛、寒気



今年度の新潟県よい歯の学校運動において「努力校」として表彰されました。
4年連続の表彰になります。これからも毎日の歯みがきで歯の健康を保つように取り組んでいきます。



うちのかたへ

※冬休み前や冬休み中にご確認いただきたいことをまとめました。

配付物	対象	提出〆切り	備考
健康の記録	全校	12/22	本日配付しました。身長・体重・10月の歯科検診の結果をご覧ください、押印をお願いします。
非常災害時薬・緊急時薬	該当者	1/8	薬のチェックと交換をお願いします。
検診結果のお知らせ	該当者	随時	10月の歯科検診の結果から、治療が必要なお子さんへ配付しました。また、夏休み前に「検診結果のお知らせ」が届き、まだ未受診のお子さんには、再度、お知らせを本日配付しました。 冬休み等を利用して受診してください。

※冬休みの健康状態については、各学級から配付される用紙にご記入いただき、1月8日(木)に学級担任へご提出ください。