

ほけんだより



れいわ ねん がつ にち ひょうごけんりつわだやまつくべつしえんがっこう
令和7年1月31日 兵庫県立和田山特別支援学校



あす から 2 月 ですね。まだまだ寒い日が続きます。寒い日も
げんき す 元気に過ごすために、規則正しい生活や手洗い・うがいをしまし
よう！寒いけれど、がんばって早起きしましょうね☺

花粉症の季節が始まります

ことし かふんひさんりょう れいねん おお
今年の花粉飛散量は例年より多くなるそうです。花粉症と
おも しょうじょう しょうじょう があれば、はや せんもん いしや み
思われる症状があれば、早めに専門のお医者さんに診ても
らいましょう。また、花粉症と診断されている人は、早めに
かふんたいさく ちりょう
花粉対策や治療をしましょうね。

そろそろ花粉に注意！



そのダイエットは必要？

「やせているほうがカッコいい」と思っていないですか？
やせる必要がないのに、偏った食生活をしたり、極端な
ダイエットをしたりする人が多いことが心配されています。
えいよう かたよ からだ せいちょう さまた
栄養が偏ると、体の成長を妨げたり、だるくて疲れやす
なったりしてしまいます。栄養バランスのいい食事を意識しま
しょうね☺





じぶん こころ み 自分の心を見つめてみよう



イライラや不安を感じたら、お腹のあたりを意識
してゆっくり深呼吸してみましょう。スッと気分が
落ち着きますよ。

悩みを抱えている人は、遠慮なく保健室の先生に
相談してくださいね●カウンセラーの先生に話を
聞いてもらうこともできますよ。

ことば
言葉にしなきゃ、



こころも からだも パワーアップ!!

ゆっくりねる



あさ
朝ごはんを食べる



たの
しゅみを楽しむ



はな
ともだちと話す

