ほけんだより

2026年12月号
新潟県立高田特別支援学校

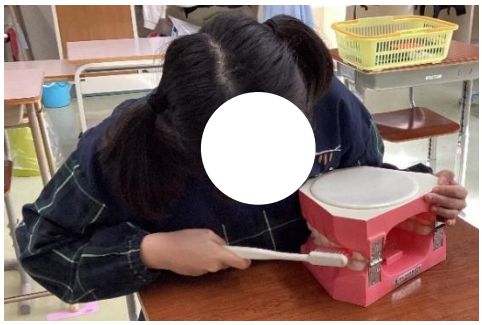
山の木々も色づき、紅葉がきれいな季節になりました。朝晩の冷え込みが厳しくなり、体調を崩す児童生徒も増えています。体を冷やさないよう、衣服で上手に調節しながら、暖かくして過ごしましょう。

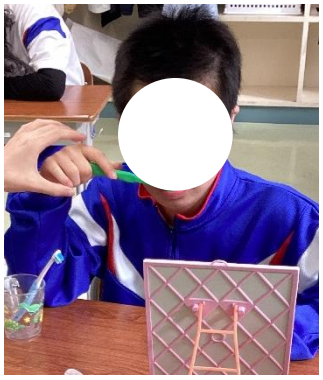
いつまでもおいしくご飯を食べられるように、、、

「大人の歯」は、これからずっと一緒に過ごす一生の宝物です。大人の歯は抜けてしまうと、もう新しい歯は生えてきません。毎日しっかり歯みがきをして、歯を大切にしましょう。

中学部ブラッシング指導の様子







奥歯や歯の裏側は、みがき残しが多く、むし歯になりやすいです。家庭や学校だけでブラッシングを完結する必要はなく、定期的に歯科医院を受診することで、歯の健康を守ることができます。**歯科医院受診について悩んでいる方は保健室までご相談ください。**

まだ間に合います！
健康教室のお知らせ

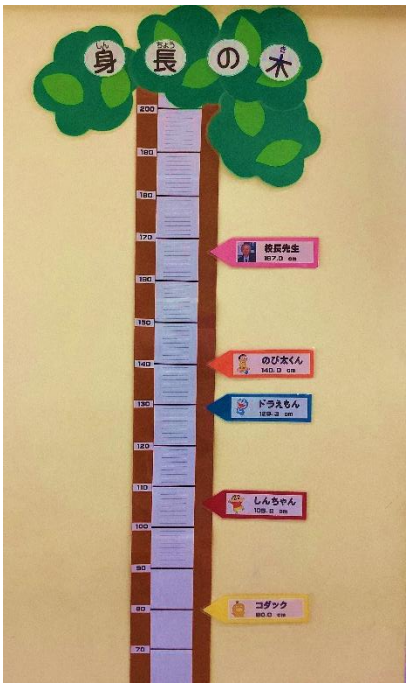
「性」をテーマに、グループ別で情報交換会をします！



講　師	霜鳥　めぐみ　様
日　時	１２月１日（火）１３時～１４時
場　所	**寄宿舎　食堂**　　※場所が変更になりました。
申込みについて	１０月１９日に配付した参加申込書を担任へ提出してください。 紙が無い方は、参加したい旨を連絡帳等でお知らせください。

性に関することや、お子さんへの伝え方について、悩んだり迷ったりすることはありませんか？
今回の健康教室では、性教育をテーマに、保護者の皆様同士での情報交換を中心に行います。
「ちょっと気になることがある。」「ほかのご家庭ではどうしているのかな？」といった思いをお持ちの方も、ぜひお気軽にご参加ください。

たかとく保健室



保健室前の壁に『身長の木』ができました！
有名なキャラクターたちだけでなく、校長先生とも背比べができますよ♪



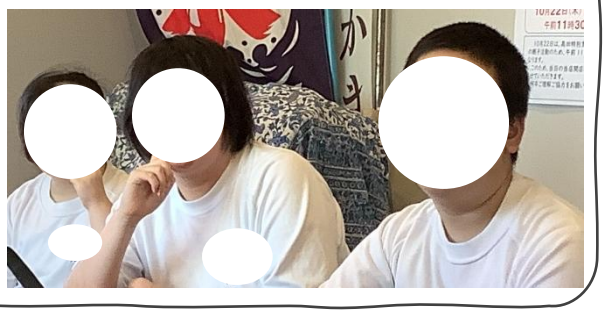


12月10日は「世界人権（せかいじんけん）デー」

人権とは、「だれもが自分らしく、幸せに生きるための権利」のことです。
学校で「人が傷つくことを言わない」「みんなと仲よくする」のも人権を大切にすることにつながります。みんなが笑顔で過ごすために、自分や友達の「いいところ」をたくさん見つけましょう！







ご紹介

先日開催された同窓会において、卒業生の方から手縫いのぞうきんを寄付していただきました。
ぞうきんは、保健室で大切に使わせていただきます。
心のこもった贈り物をありがとうございました！

