



令和8年1月8日
大垣特別支援学校
発行：保健室

あけましておめでとうございます。みなさんは、冬休みをどんなふうに過ごしましたか？気持ちよく新年を迎えられたでしょうか。まだまだお正月モードから抜け切れない、そんな人におすすめなのは「歩く」こと。寒さに負けず、外に出てみましょう。歩くと全身の筋肉が刺激され、自然と深く呼吸することになるので、脳も目覚めて動き始めます。



1月学校保健目標 気持ち良い教室にしよう！

今日から授業がはじまりました。冬休み中は生活リズムが乱れてしまった子もいるかも知れませんが、きそく正しい生活をして、乱れたリズムを取り戻しましょう。下のチェック表を見ながら、出来たところは色を塗りましょう。どんな絵ができるかが楽しみです。

きそく正しい生活 きょうはいくつできたかな？

生活チェック	1 はやお 早起きができましたか？	2 あさ 朝ごはんを食べましたか？	3 そとあそ 外遊びや軽い運動をしましたか？	4 むらさき 食べたり飲んだりしましたか？	5 きいろ スマホやゲームは時間・ルールを守って使えましたか？	6 オレンジ 夜ふかしせず、決まった時間に寝ましたか？
1	はやお 早起きができましたか？	きいろ 朝ごはんを食べましたか？	オレンジ 外遊びや軽い運動をしましたか？	むらさき 食べたり飲んだりしましたか？	きいろ スマホやゲームは時間・ルールを守って使えましたか？	オレンジ 夜ふかしせず、決まった時間に寝ましたか？
2	あさ 朝ごはんを食べましたか？	オレンジ 外遊びや軽い運動をしましたか？	オレンジ 夜ふかしせず、決まった時間に寝ましたか？	オレンジ 夜ふかしせず、決まった時間に寝ましたか？	オレンジ 夜ふかしせず、決まった時間に寝ましたか？	オレンジ 夜ふかしせず、決まった時間に寝ましたか？



この絵は「一富士二鷹三茄子」という絵です。夢に見ると縁起が良いとされるものをめでたい順に並べた句。すべて色を塗れるようにがんばりましょう。

【(株)日本学校保健研修社発行 月刊誌『健』2026年1月より引用】

冷え病のものと

ひ
冷えは、
からだ
体に様々な不調を
ひき起こします。
あたた
温かくして
過ごしましょう。

めん
えき
りょく
てい
か
免疫力の低下

せい
り
つう
あつ
か
生理痛の悪化

せい
り
ふ
じゅん
生理不順

ふく
つう
腹痛
げり
下痢
べん
び
便秘

くび
かた
こ
首や肩の凝り

はだ
あ
肌荒れ

ね
寝つけない

めん
えき
りょく
てい
か
免疫力の低下



こえ
き

～からだとこころの声を聴いてみよう～

最近、どんな調子ですか？

からだは元気ですか？ こころはどんな気持ちですか？

今の状態を自分自身に聞いてみて、スケールに○を書きこんでみましょう。

からだ

とてもつらい
1

ちょっとしんどい
2

ふつう
3

まあまあ元気
4

とても元気
5

こころ

かなしい
1

モヤモヤ
2

ふつう
3

たのしい
4

とてもしあわせ
5

1. 2. 3の人は…



ひと
はな
人に話す



す
好きなことをする



わら
たくさん笑う



やす
ゆっくり休む