

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ごすごしましたか？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。



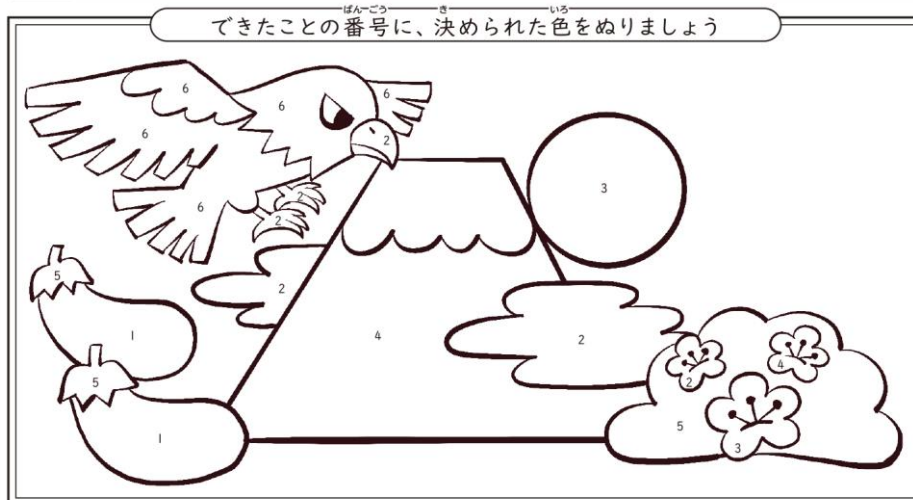
がつがっこうほけんもくひょう 1月学校保健目標

きもよきょうしつ
 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しれませんが、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。どんな絵ができてあがるでしょうか？

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？ | むらさき | 4 | だらだらと食べたり飲んだりしませんでしたか？ | あお |
| | 2 | あさ朝ごはんを食べましたか？ | きいろ | 5 | スマホやゲームは時間・ルールを守って使えましたか？ | みどり |
| | 3 | そと外遊びや軽い運動をしましたか？ | あか | 6 | よ夜ふかしせず、決まった時間に寝ましたか？ | ちやいろ |



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】

冷えは万病のもと

ひえは、からだに様々な不調をひき起こします。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
～からだところの声を聴いてみよう～

さい きん
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？
いま じょうたい じ ぶん じ しん き
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。

| | とてもつらい | ちょっとしんどい | ふつう | まあまあ元気 | とても元気 |
|-----|--------|----------|-----|--------|-------|
| からだ | | | | | |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| こころ | | | | | |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 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