

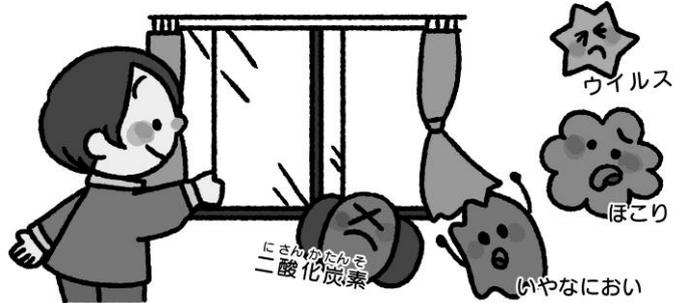
令和8年1月29日
東京都立小金井特別支援学校
校長：村山 孝
養護教諭：奥出 由季
：藤田 桃

2月4日は立春。暦の上では春を迎えますが、まだまだ寒い日が続きます。2月は月のはじめと終わりでの寒暖差が大きく、自律神経が乱れ、体調を崩しやすい時期とされています。無理をせず、心と体をゆっくり休められる時間を作ってください。

立春の前日の節分では、年齢の数だけ豆を食べるとされていますが、豆は水分が少なく、喉に詰まりやすい食べ物の一つです。水分と一緒に摂って、よく噛んで食べるようにしてください。

2月の保健目標 寒さに負けない体を作ろう

くわきい きぶん
空気を入れかえて 気分をリフレッシュ!



2月の保健行事	
2日(月)	測定(中)
3日(火)	測定(小高)
4日(水)	測定(小低)
27日(金)	療育相談

寒さに負けない体を作るために

体温が下がると、免疫の働きや基礎代謝が下がります。寒さに負けない体を作るためには、体温を上げるような取り組みが重要です。体調に合わせて、無理のない範囲で取り組むことをおすすめします。

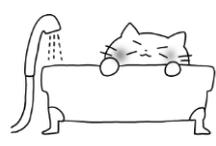
○朝ごはんを食べる

寝ている間に低下した体温が上がります。特に、冬の朝は寒くてすっきりと起きられないこともあるかと思います。温かいものを食べると体が温まり、目が覚めます。食欲があまりない場合は、スープやみそ汁だけでも飲むことをおすすめします。



○体を動かす

筋肉が熱を作り、体を温めます。外に出て体を動かすことが難しい場合もありますが、家の中でできるストレッチや、掃除や洗濯などの家事の手伝いを取り入れることも効果的です。



○湯船につかる

ぬるめのお湯に10~15分ほどつかると体が温まり、リラックス効果もあります。体の健康だけでなく、心の健康のためにもおすすめです。

災害時薬・災害時備蓄食料の返却と提出について

災害時の備えとして、定時薬3日分をお預かりしています。また、アレルギーのある児童・生徒を対象に、災害時備蓄食料3日分の提出をお願いしています。対象の児童・生徒の保護者の方は御確認をお願いします。

①令和7年度分の返却について

卒業生(小6・中3)は卒業式、在校生は修了式の日返却します。御都合が合わない場合は、事前に連絡帳等で御連絡ください。

②令和8年度分の提出について

始業式又は登校初日に御提出ください。

こころ 心も けんこうに なるために

げんき 元気に せいかつするためには、からだ 体だけではなく、

こころ 心も けんこうになることが ひつようです。

つかれたな、げんきがでないな、というときには、こころ 心もゆっくりやすめましょう。

こころ 【心を やすめるための ほうほう】

① ゆっくり ねて やすむ

ゆっくりと ねることで、からだ 体だけでなく、

こころ 心もやすめることができます。



② すきなことをして、リフレッシュする

ほんをよんだり、おんがくをきいたり、

うんどうをしたり・・・すきなじかんをすごして、

きもちを リフレッシュしましょう。



③ きんちょうを ほぐす

しんこきゅうをしたり、ストレッチをしたりして、

こころ 心と からだ 体の きんちょうをほぐしましょう。

