

# ほけんだより 2月

令和7年2月3日 愛知県立ひいらぎ特別支援学校

2月3日は「立春」です。2月の別の言い方として、「梅見月」「雪消月」「木芽月」などの表現があり、春が近づいてきたことを表しています。これから少しずつ暖かくなってきますが、まだまだインフルエンザなどの感染症には注意が必要です。換気や手洗いなどの予防を心がけ、体調が悪いときには無理をせず、体をしっかり休ませるようにしましょう。



## よく眠るために

今日も朝から元気ですか？すっきり起きられない、体がだるくてやる気が出ないなどの場合、すいみん時間が足りていなかったり、ぐっすり眠れていなかったりするのかもしれませんが、ぐっすり眠るために、次のようなことに気をつけましょう。

- 寝る部屋は暗くする



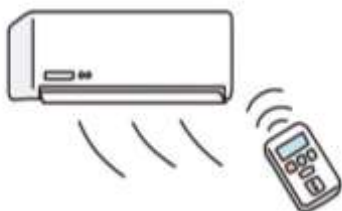
- 寝る直前までスマートフォンやパソコンを見ない



- 寝る前は、その日にあったいいことを思い出す



- 寝る部屋の温度を調節する  
(冬は19~22℃、夏は23~26℃ぐらい)



- 自分に合う寝具  
(布団やまくら) を使う



- 着心地がいいパジャマを着る



2月の保健目標

# 心の健康を考えよう

## 自分を大切にしていますか？

世界の高校生を対象にした調査で、日本の高校生は世界に比べ、自己肯定感（自分は自分のままでいいと思える気持ち）が低いことがわかっています。

「他人と自分を比べてしまう」「他人の目が気になる」ということは自然なことですが、過度になりすぎると、物事に挑戦できなくなったり、心や体の調子をくずしてしまったりすることもあります。

## あなたは世界でたった一人の大切な存在

●意識的に自分を大切に作る時間をつくってみましょう。

\*以前の自分と比べて成長したところを探してみる（小さなことでも大丈夫）

- 名前をよばれたときに、返事ができるようになった
- はみがきが上手にできるようになってきた
- 気持ちのきりかえができるようになってきた



\*寝る前に、今日あったよかったことを3つ思い浮かべてみる



先生にほめられてうれしかった！

お推しがカッコよかった！

給食が好きなメニューだった！

\*自分なりの方法でリラックスする（セルフケア）

- 深呼吸をする
- ゆっくりお風呂に入る
- 十分な睡眠をとる
- 散歩をする
- 友だちとおしゃべりをする
- 好きな音楽をきく
- 好きなおもちゃで遊ぶ
- 歌う
- ダンスをする
- 絵を描く
- 自然とふれあう
- 動物とふれあう



など

「心や体がほっとする」という基準で、自分に合ったセルフケアを考えてみましょう