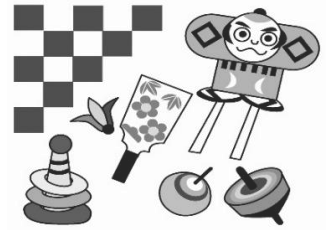


ほけんだより 1月

令和8年1月7日 愛知県立ひいらぎ特別支援学校

2026年が始まりましたね。今年は午(馬)年です。馬は、「馬力がある」という言葉があるほど、力強く勢いがあるイメージがありますね。みなさんも、馬のように勢いよく、前進できる一年になるといいですね。

今年も、毎日こつこつ体を動かしたり、新しいことに挑戦したりして、心も体も、馬のようにパカパカ元気ががんばりましょう。



1月の保健目標

規則正しい生活をしよう



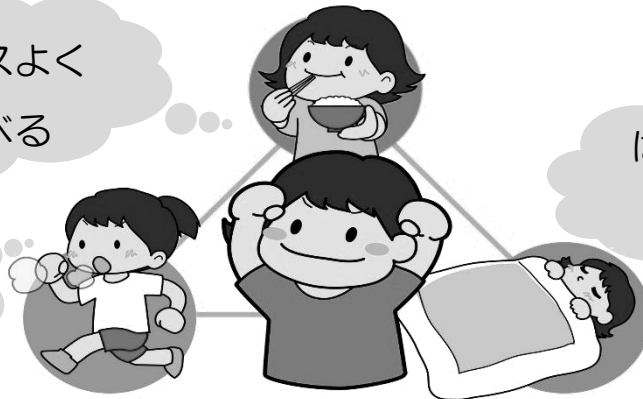
インフルエンザ
けいほうはつれいちゃう
警報発令中!!

インフルエンザなどの感染症が流行っています。本校でも、インフルエンザやコロナの診断を受けた児童生徒が増えてきました。感染症にかからないためには、ウイルスや細菌に打ち勝つための「抵抗力」を高めることが大切です。どうしたら抵抗力は高められるでしょう。それは、「規則正しい生活」にあります！

3食 バランスよく
食べる

体を動かす

はやね
はやおき



体のリズムが整う

人の体には、時計みたいに「いまは休む時間」「いまはがんばる時間」を決めるしくみがあります。毎日同じくらいの時間に起きて、寝て、ごはんを食べると、この時計がちゃんと動きます。体がいちばん元気に動ける状態になることで、抵抗力が強くなります。

ぐっすり眠れてウイルスと戦う準備ができる

規則正しい生活をする、夜にしっかり眠れるようになります。眠っている間に体の中では、壊れた細胞をなおす力を強くする「体を元気にする工事」が行われます。

おなかの調子よくなる

毎日決まった時間にごはんを食べると、おなかがんばりやすくなります。

また、野菜にはビタミンが多く含まれていて、体の中の戦う力を高めてくれます。のどや鼻のバリアも強くなります。

心もおちつくと体もおちつく

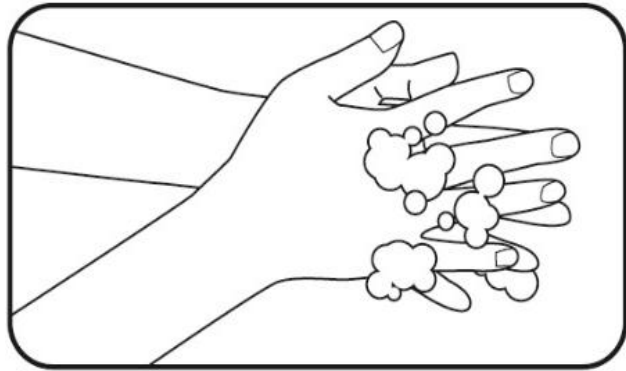
生活がバラバラだと、体は「どうたらいいの?」と困ってしまい、ストレスを感じます。ストレスがたまると、体の中の戦う力が下がってしまいます。

せんめんだい は 洗面台に貼っておきましょう (色を塗ってみるといいかも)

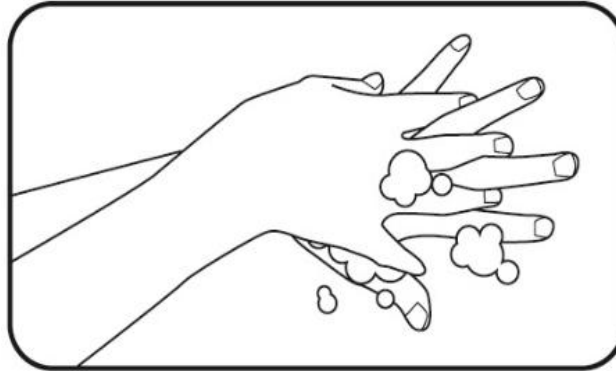


♪ じょうずに手をあらいましょう ♪

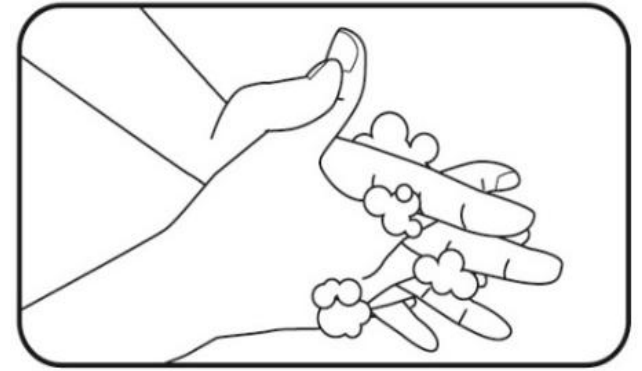
6つのポーズをおぼえましょう



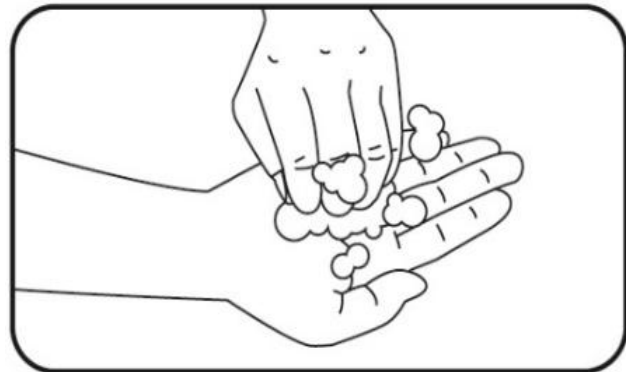
て
手のひら



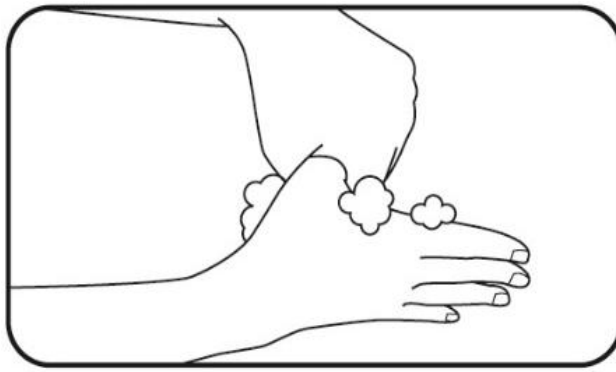
て
手のこう



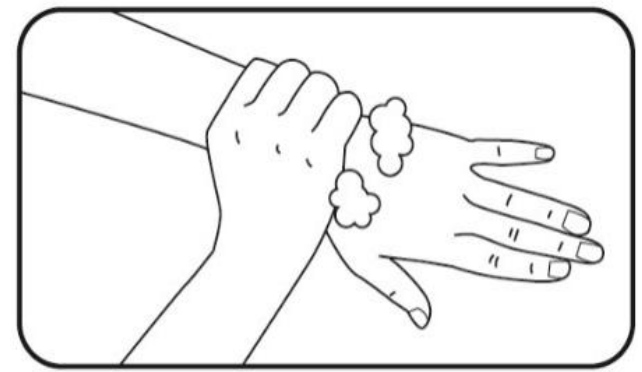
ゆび ゆび
指と指のあいだ



ゆび
指さき



おや ゆび
親 指



て くび
手 首