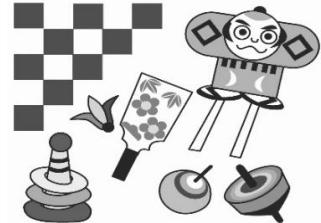


# ほけんだより1月

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にがんばりましょう。



1月の保健目標

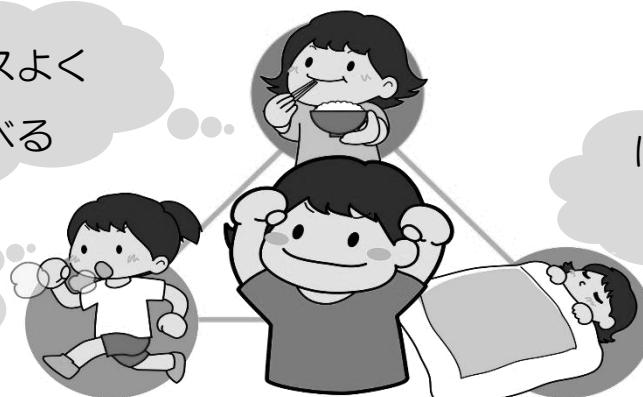
## 規則正しい生活をしよう

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ました。感染症にかかるためには、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！



インフルエンザ  
警報発令中!!

からだ うご 体を動かす  
しょく 3食バランスよく  
た 食べる



はやね  
はやおき

**からだ との 体のリズムが整う**  
ひと からだ とき 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。  
からだ 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**  
ねむ 規則正しい生活をすると、夜にしっかり眠れるようになります。  
ねむ 眠っている間に体の中では、壊れた細胞をおおすちから つよ からだ なか こわ さいぼう 力を強くする「体を元気にする工事」が行われます。

**おなかの調子がよくなる**  
まいにち き じかん 毎日決まった時間にごはんを食べると、おなかががんばりやすくなります。  
からだ なか たたか ちから たか 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。

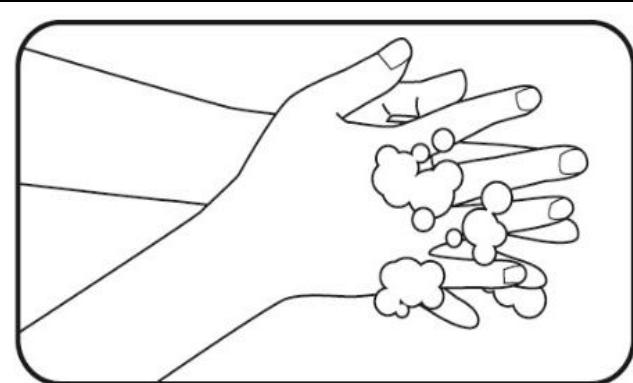
**からだ じゅんび 心もおちつくと体もおちつく**  
せいかつ 生活がバラバラだと、体は「どうたらいいの?」と困ってしまい、ストレスを感じます。ストレスがたまると、体の中の戦う力が下がってしまいます。

せんめんたい は いろ ぬ 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)

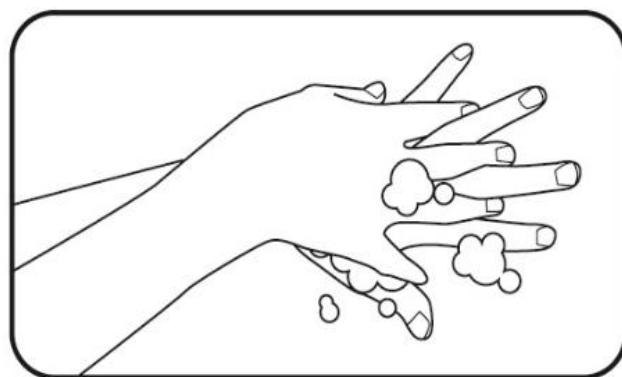


# ♪ じょうずに手をあらいましょう ♪

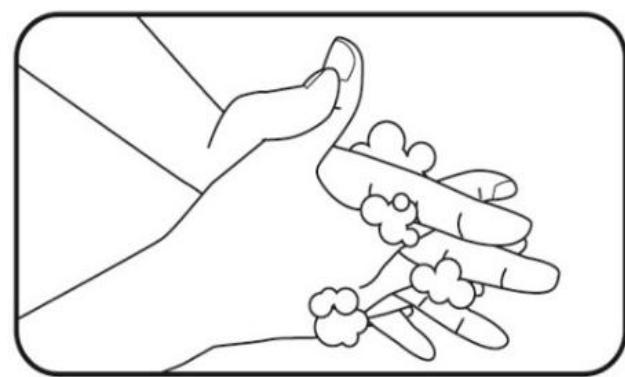
## 6つのポーズをおぼえましょう



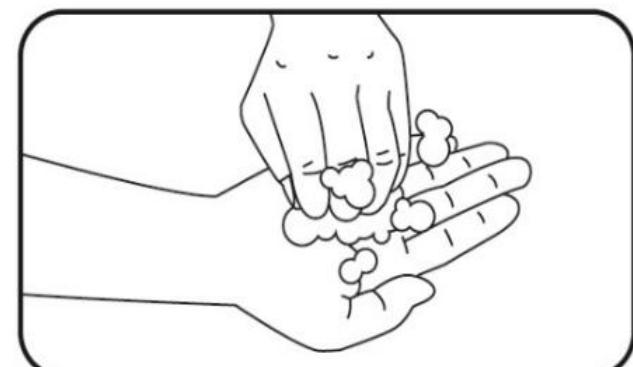
て  
手のひら



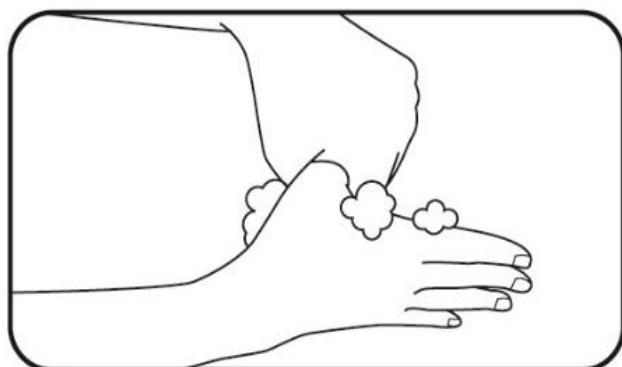
て  
手のこう



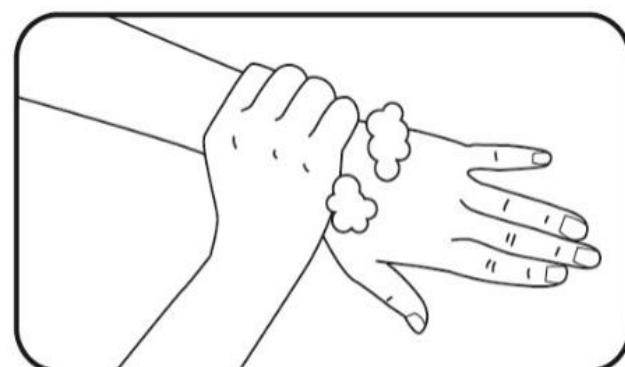
ゆび ゆび  
指と指のあいだ



ゆび  
指さき



おや ゆび  
親指



て  
くび  
手首