

ほけんだより 2月



令和 8年 2月 1日
あけぼの支援学校保健室

2月は1年のうちでいちばん寒い時期です。寒いとからだがちぢこまり、からだが痛くなったり、何となくこころも重たい・・・そんなふうに感じる場合があります。

寒い時こそ意識して、からだを動かしてみてください。からだを動かすことで、早寝早起き・しっかりごはんが食べられる、といった正しい生活リズムになり、からだもこころも健康になります。感染症がはやるこの時期を、元気なところとからだでのりきりしましょう！

2月の保健目標

こころとからだの健康について考えよう

元気が出ないときの対処方法は…

「何だか元気が出ないなあ…」というときもあると思います。
そんなときの対処方法の例を紹介します。いくつか試してみて、
自分に合うものをぜひ見つけてみてください。



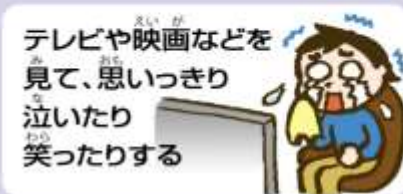
睡眠を
しっかりとる



好きなこと
(趣味)に没頭する



おいしいものを
食べる



テレビや映画などを
見て、思いっきり
泣いたり
笑ったりする



誰かに話を聞いてもらう



あえて
何もしないで、
ぼーっとする
時間をつくる

2月(3月)の保健行事

< 2月分体重測定 >

2月 2日(月) 1号館

2月 3日(火) 3号館

2月 4日(水) 5号館

2月 5日(木) 6号館



花餅は屋内に

持ち込まない



背中、まっすぐでない？



自分のペースでOK

健康のことわざ「食は命なり」

「食は命なり」ということわざを知っていますか？ 古代ギリシャの医聖ヒポクラテスの言葉です。私たちの体は、およそ37兆の細胞できていると言われています。それぞれの細胞が活動するには、血液によって運ばれる「酸素」や「栄養」が必要です。この「栄養」は、自分が食べたものから胃や小腸で吸収されます。あなたは、今日、何を食べましたか？ 糖分や塩分、脂肪分を摂り過ぎていませんか？ 「命」を大切にするために、食生活を見直しましょう。

みんなの今年の健康目標は？

2026年もたくさんの目標を提出していただき、ありがとうございました。
しばらく保健室前に掲示します！ 今年もみなさんが健康にすごせますように！



保護者の方へ

山梨県感染症予防センターからの情報では、年明けからインフルエンザはまだまだ横ばいで推移しており、本校がある中北保健所管内では、警報も出ています。また、感染性胃腸炎は、中北保健所や甲府保健所で、やや多い状況となっています。新型コロナウイルス感染症も終息していません。

本校では、感染症蔓延防止のため、本人やご家族が感染症に罹患した際(疑い含む)は、本校の規定に従い各々対応をお願いしています。ご家族含め、感染症に罹患した際(疑い含む)は、学校もしくは担任にご連絡ください。

感染症蔓延防止のため、ご協力をよろしくお願いいたします。