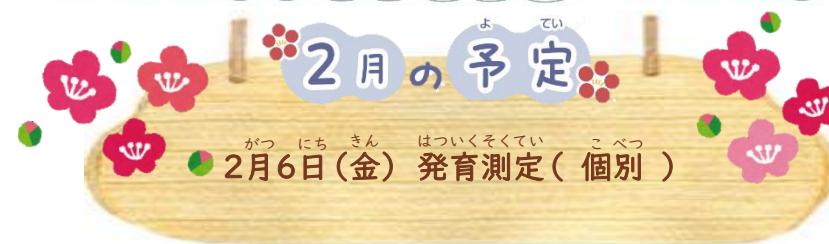




2月

令和8年がスタートして、あっという間に2月になりました。寒暖差が大きくなり、体調を崩しやすい季節なので、十分気を付けましょう。

今年度もそろそろ終わりに近づいてきました。この1年間での学びを振り返り、次年度に向けての目標を立てたり、準備をしたりしていく時期です。いろいろなことを振り返りながら、「この1年元気に過ごせたかな?」「身長や体重に変化があったかな?」など、1年間の健康についても振り返りましょう。



鬼を福の神に変身させよう!

自分の心に住んでいる鬼も、見方を変えると本当は福の神かも知れないよ。

例えば…

自分の中の鬼



気持ちを
はっきり言える神



行動
すばやい神



誰とでも
仲良し神



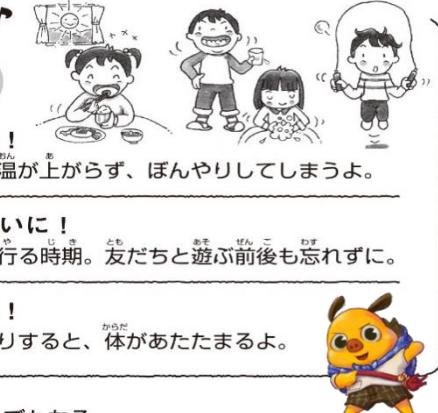
生活習慣病

大人だけじゃない!

生活習慣病というと、大人の病気と思いがちですが、子どもでもなる可能性があります。また、今は発症していないても大人になってからも今の生活を続いていると、生活習慣病になってしまうことも。今のうちから毎日の生活を見直していきましょう。

- ✓ 栄養バランスよく、3食食べる
- ✓ 適度な運動をする
- ✓ たっぷり寝る
- ✓ ストレスを上手に発散する

できることから1つずつ始めてみましょう



3つの口号

冬を元気にすごすよ
3つの口号
はやく起きる朝ごはん!
特に朝ごはんを食べないと体温が上がり、ぼんやりしてしまうよ。

手洗い・うがいをしてねいに!
冬はインフルエンザなどが流行る時期。友だちと遊ぶ前後も忘れずに。

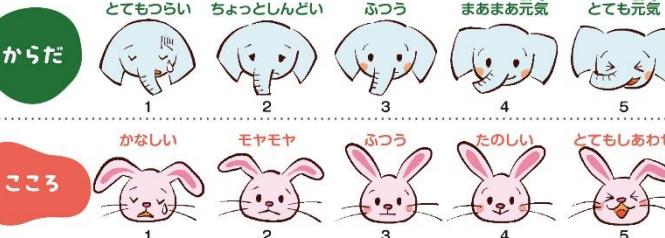
体を動かしてボカボカに!
少し走ったりなわとびをしたりすると、体があたまるよ。



最近、どんな調子ですか?

からだは元気ですか? こころはどんな気持ちですか?

今の状態を自分自身に聞いてみて、スケールに○を書きこんでみましょう。



ほけんしつの窓

子どもたちは、日々の生活や遊びの中で、友だちとの関わり方が豊かになり、できことが一つ一つ増えていき、大きく成長する姿が見られました。これからも、自分の気持ちと相手の気持ちを大切にして過ごせると良いですね。

令和8年 2月2日(月)
京都府立井手やまぶき支援学校
保健室