



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

令和8年<sup>れいわ ねん</sup>がスタートして、あっという間<sup>あつ という かん</sup>に2月<sup>がつ</sup>になりました。寒暖差<sup>かん だん さ</sup>が大きくなり、体調<sup>たい ちょう</sup>を崩し<sup>くず</sup>やすい季節<sup>き せつ</sup>なので、十分<sup>じゅう ぶん</sup>気を付け<sup>き</sup>ましょう。

今年度<sup>こん ねん ど</sup>もそろそろ終わりに近づいて<sup>ちか</sup>きました。この1年間<sup>ねん かん</sup>での学び<sup>まな</sup>を振り返り<sup>ふ</sup>、次年度<sup>か え</sup>に向けての目標<sup>き め</sup>を立てたり、準備<sup>じ ゅん び</sup>をしたりしていく時期<sup>じ き</sup>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。



**2月の予定**

2月6日(金) 発育測定(個別)

**鬼を福の神に変身させよう!**

自分の心に住んでいる鬼も、見方を変えれば本当は福の神かもしれないよ。

例えば...

鬼	変身後の神
わがまま鬼 (自分の中の鬼)	気持ちをはっきり言える神
あわてんぼう鬼	行動すばやい神
おしゃべり鬼	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<sup>せいかつしゅうかんびょう</sup>というと、大人の病気<sup>びょう き</sup>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<sup>はつしやう</sup>していなくても大人になってからも今の生活<sup>いまの せいかつ</sup>を続けていると、生活習慣病<sup>せいかつしゅうかんびょう</sup>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。

生活習慣病の予防ポイント

- 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



2月5日は  
**笑顔の日**

**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。

調子	1	2	3	4	5
からだ	とてもつらい	ちょっとしんどい	ふつう	まあまあ元気	とても元気
こころ	かなしい	モヤモヤ	ふつう	たのしい	とてもしあわせ

**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、できる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お過ごしと良いですね。