

# ほけんだより 1月



令和8年1月発行  
県立水戸飯富特別支援学校

新しい年が始まりました。冬休みは楽しく過ごせましたか。生活リズムが崩れると、体調も崩しやすくなります。3学期も健康で楽しい学校生活を送れるよう、生活リズムを整えていきましょう。

## 〈1月の保健目標〉

- バランスのとれた食生活にしよう
- じょうぶな体をつくろう

## 1年間健康に過ごすために ～生活を振り返ってみよう～

<input type="checkbox"/> 早寝早起きをしている 	<input type="checkbox"/> 朝・昼・夕の3食をきちんと食べている 	<input type="checkbox"/> 食べた後に必ず歯みがきをしている 
<input type="checkbox"/> 運動やお手伝いなどで体を動かしている 	<input type="checkbox"/> ほぼ毎日うんちが出ている 	<input type="checkbox"/> 手洗い・うがいをしている 

## 体温を上げて元気に活動しよう！

寒い日が続いています。体温を上げる行動を意識してじょうぶな体をつくりましょう。体温が上がると、自然に活動的になります。体温を上げる行動を紹介します。

<b>朝食を食べる</b> 【活動のエネルギーをチャージする】 	<b>湯船にゆっくりつかる</b> 【体全体を温める】 	<b>重ね着をする</b> 【冷えを予防する】 
<b>適度に体を動かす</b> 【血流がよくなり、筋肉がつくと体全体が温まる】 	<b>温かい飲み物を飲む</b> 【体の中から温まる】 	

### ～保護者の皆様へ～

新学期の提出物 についてお知らせです。

- ・健康の記録 (押印をお願いします)
- ・災害時の薬 ※災害時の服薬がある方
- ・受診結果報告書 ※健康診断で所見があり、提出されていない方  
ご協力のほどよろしくお願いいたします。



感染症の流行が続く季節です。学校で具合が悪くなった場合は、保護者の方にお迎えをお願いしています。速やかな対応をお願いいたします。また、体調がすぐれないときは、無理をせず休養をとるようにしてください。引き続きご家庭での体調管理や健康観察をよろしくお願いいたします。