



令和7年1月22日 埼玉大学教育学部附属特別支援学校 保健室

1月の保健目標

●かぜを
予防しよう！



新しい年が始まりました！



2025年がスタートしてもう一か月が経とうとしています。子どもたちは寒さに負けず、様々な活動に意欲的に取り組んでいる様子が見られます。何事も全力で頑張るためには、まずは心も体も『健康』であることが大切です。2025年が皆様にとって、元気と笑顔あふれる一年になりますように、保健室から子どもたちを見守っていきたいと思います。本年もどうぞよろしくお願いいたします。

寒い冬進んで「体温」を上げてみよう！

体温が下がると免疫の働きや基礎代謝も下がります。健康のために以下のことを実行してみよう。



朝食を食べる

寝ている間に低下した体温が上がります。脳も活性化！



カラダを動かす

筋肉が熱を作ります。掃除など進んでお手伝いしましょう。



湯船につかる

ぬるめのお湯に長めにつかって心身ともにリラックス。

1月の保健教育「冬の健康管理について考えよう」

1月の発育測定前の保健教育は、“冬の健康管理”をテーマに、小・中学部と高等部で違う内容を扱いました。

小・中学部「手洗いの大切さを考えよう！」

手についたウイルスが、口や鼻から体の中に入ってくることから、食事の前やトイレの後にはせっけんですっきり手洗いをしたほうがいいことを、動画やイラストを見ながら勉強しました。最後に、みんなで「あわあわ手あらいのうた」にあわせて手を洗う練習をしました。みんな上手にできました。



花王ビオレ泡ハンドソープ
「あわあわ手あらいのうた」練習編
(QRコードはYoutubeのリンクです)



高等部「自分でできる健康管理を考えよう！」

かぜをひいてしまった「さんちゃん」の一日の動画を見て、それぞれのシーンについてどこがよくなかったのかをみんなで考えました。たくさんの意見がでていました。普段から自分で健康な生活を心がけることが大切です。社会に出ると、「健康管理も仕事のうち」とあるということも確認しました。



第一三共ヘルスケア株式会社のオリジナル教材を活用しました。

おとなのせいかいでは…
✓「けんこうかんり」も
しごとのうち
むいをするのではなく、
くあいがわるいときはしっかりやすむ
「けんこうなせいかい」をこころかけよう！

こんげつ
今月のまちがいさがし

2枚の絵をみて、7つのまちがいをみつけましょう！
 こたえは保健室に、はってあります。



おやつの食べ過ぎに**注意!**

おやつを食べ過ぎていませんか？ 体がどんどん成長する子どもにとって、おやつは大切です。でも、甘いものやスナック菓子などの食べ過ぎには注意して！

おやつは、食事と食事の間の栄養補給のためのものです。年齢や性別、活動量によって変動しますが、だいたい1日にとるエネルギーの約1割がよいといわれています。小学生（3～4年生）の場合、おおよそ1日200kcalまでです。

おやつを食べ過ぎて「夕ごはんが食べられない～！」ということにならないよう、上手におやつを食べましょう。

おやつのミニクイズ

以下のおやつは200kcalかな？ ○か×で答えてね。

- | | | |
|---------------------|------------------|-----------------------------|
| ①
ポテトチップス
1袋分 | ②
どらやき
1個分 | ③
アイスクリーム
(小さいカップ)2個分 |
|---------------------|------------------|-----------------------------|

[答え] ①× (1袋で約300～350kcal) ②○
 ③× (アイスクリーム(小)1個で約200kcal)

けんこうカレンダーへのご協力ありがとうございました

保健室からの冬休みの宿題「はみがき・けんこうカレンダー」に取り組んでくださった御家庭が多く、保護者の皆様のご協力に感謝いたします。

感想欄から、しっかり手洗いをしたり、早寝早起きをしたりと、健康を意識して生活している子どもたちの様子が見られ、うれしい気持ちになりました。



おしらせ

まもなく、学校保健委員会「性に関する講演会」の開催日です！

- ★日時: 令和7年1月30日(木)11:00～13:00(保護者学習プログラム終了後)
- ★講師: 立正大学 社会福祉学部 教授 児嶋芳郎先生 他2名
- ★前半は講演、後半は学部ごとに分かれ講師の先生に相談する会を予定しています。
- ★途中退席、途中参加も大丈夫ですので、ご都合が合えばぜひご参加ください！

