



令和7年2月17日 埼玉大学教育学部附属特別支援学校 保健室

2月の保健目標

● 心の健康について考えよう！



暦の上では『春』になりました！



2月3日の「立春」が過ぎ、暦の上ではもう春です。日は少しずつ長くなったように感じますが、まだまだ厳しい寒さが続きます。暖かな春の訪れは、もう少し先ようです。

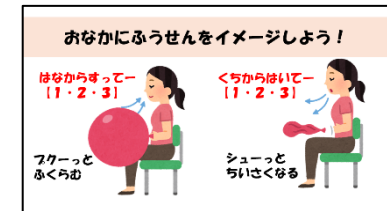
学習発表会を全力で頑張った子どもたちは、休む間もなく「卒業」や「進級」に向けた学習に取り組んでいます。卒業旅行やお別れ遠足などの行事もあり、疲れが溜まっていると思います。身体と心の休養をしっかりとることを心がけ、今年度残り少ない日々を元気に過ごせるといいですね！

2月の保健教育「気持ちのととのえ方を知ろう」

2月の発育測定前の保健教育は、緊張したときやイライラしたときなどに自分の気持ちをととのえる“呼吸法”を勉強しました。

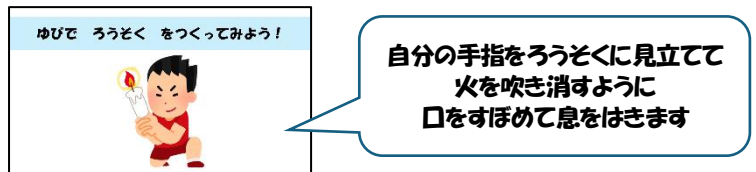
はじめに、耳をすまして自然の音を聞く活動を行い、心をリフレッシュするところからスタート。その後、小学部は1種類、中学部と高等部は2種類の呼吸法を実際に試しました。みんな楽しく取り組んでいました。

1. 心が軽くなるふうせんの呼吸



【効果】
心: ストレス症状を和らげる
体: 横隔膜や内臓の運動になる

2. 心を切り替えるろうそくの呼吸



【効果】
心: はく息のコントロールを促し、心を集中させる
体: 脳が活性化

“呼吸法”についてのおススメの書籍です。保健室で貸し出しを行っています！

イラスト版子どもの発達サポートヨガ
気持ちを整え集中力を高める呼吸とポーズ



教室やおうちでできる簡単な呼吸法やポーズがたくさん載っています。
今回の授業では、こちらの本を参考にさせていただきました。

子どものためのマインドフルネス



心が落ち着き、集中力がグングン高まる30のエクササイズが紹介されています。
絵本のイラストが可愛いです。

ガストンのきぶんをととのえるえほん
おこりたくなったらやってみて！



ユニコーンの「ガストン」が主人公の絵本です。
ネガティブな感情を呼吸で整えます。

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。



友だちにこんなことをしていませんか？

- 自分の考えを押しつける
- がんばっていることをからかう

どんなに仲が良くても、笑っていても
 心は傷ついているかもしれません。

友だちを大切にするヒント

- ♥ 元気がなかったら、声をかけて話を聞く
- ♥ いつでも感謝の気持ちを伝える

大切なのは相手の気持ちになって考えること。友だちとずっと仲良しでいよう。

おしらせ

○学校保健委員会へのご参会、ありがとうございました。

多くの保護者の皆様にご参会いただき、学校保健委員会が無事終了いたしました。講演会、そしてアドバイザーの先生による相談会、どちらも有意義な時間となりました。当日の様子は、後日発行予定の「学校保健委員会だより」でお知らせします。
 (鋭意作成中です！もう少々お待ちください。)



○「学校におけるアレルギー疾患の対応について」の用紙を配付しました。

来年度、アレルギー疾患により学校生活で配慮が必要な場合は、用紙の提出をお願いいたします。なお、新中1、新高1の保護者の皆様には、新入生説明会ですでに配布済みです。よくお読みいただき、ご不明点がありましたら、保健室までお問い合わせください。