

# ほけんだより

## 1月

令和8年1月8日

東京都立青鳥特別支援学校

校長 高橋 馨

担当 高塩 美紀

あたら とし はじ  
新しい年が始まりました。年末年始は元気に過ごせましたか。これから一年で一番寒い  
じき とき とき  
時期がやってきます。朝は余裕をもって準備をしましょう。起きた時、朝 食を食べた時、  
しゅっぽつまえ じぶん たいちょう かくにん  
出発前などに自分の体調も確認して、心配な時は早めに休養しましょう。

ふゆやす ちゅう びょうき おお  
冬休み中に病気や大きなけがをした場合は、担任または保健室までお知らせください。  
みな みすこ もくよう もんじん とし ねが  
皆さんがあしずつ目標に向かって前進できる年になるよう願っています。



### 自分で点検してみよう 心と身体の健康

ねつ  
熱はありますか。  
かおいろ  
顔色はよいですか。



こころ からだ けんこう  
心と身体の健康

すつう  
頭痛や  
ふくつう  
腹痛は  
ありませんか。



よる  
夜は  
ぐっすり  
ねむ  
眠れました  
か。



ちょうしょく ちゅうしょく  
朝食・昼食  
・夕食は  
た  
食べられ  
ましたか。



こま  
困ったこと  
や、心配な  
ことはあり  
ませんか。



げんき がっこう  
元気に学校  
で過ごす  
ことができますか。



がつ たいじゅうそくてい たいしほうそくてい おこな たいしほう からだ  
1月は体重測定と体脂肪測定を行います。体脂肪とは、身体に  
たくわ しまぼう からだ きのう はたら ちょうせい  
蓄えられている脂肪のことです。身体の機能や働きを調整するた  
めに必要なホルモンを作ったり、身体を動かして体温を保つため  
ひつよう ほるもん からだ うご たいおん たも  
に必要なエネルギーをためたりと、毎日元気よく過ごすには欠か  
せません。でも、多すぎると健康によくないことがあります。  
じぶん すうち し せいかつしゅうかん みなお  
自分の数値を知って、生活習慣を見直してみましょう。

#### ★体脂肪率の標準値★

じょしょく さい (17才) 20~27%

だんし さい (17才) 9~15%

きんにくりょう すくとき  
筋肉量が少ない時も、

たいしほうりつ たか  
体脂肪率が高くなります。

# 冬もこまめに水分補給

気温が低い冬は、夏よりも汗をかく量や頻度が減るため、水分補給を忘れることがあります。

しかし、冬は空気が乾燥しているので身体から水分が発散し、気がつかないうちに乾燥してしまいます。のどの渴きはあまり感じないですが、意識してこまめな水分補給をしましょう。少し温かいお茶などを水筒にいれておくと、飲んだ時に身体も温まります。



## 冬の感染症予防クイズ

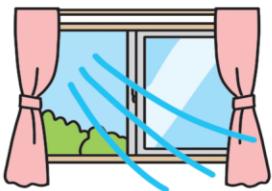
### Q1

感染症を予防するために大切なことは？ 次の中から選んでね。（答えは1つとは限りません）

①こまめに手洗いをする



②部屋の空気を入れかえる



③感染症が流行っているときは、マスクをつける



### A1

全部

①～③のほか、規則正しい生活をする、ぐっすり眠る、栄養バランスのよい食事をとることも大切です。

### Q2

マスクをしていないとき、くしゃみが出そうになったら、どうする？

①ハンカチか  
上着のそでで  
口をおおう



②そのまま、  
くしゃみをする



③友だちに  
ハンカチを  
借りる



### A2

①

正しい「咳エチケット」の方法を覚えておきましょう。