

ほけんだより

1月

令和8年1月8日

東京都立青島特別支援学校

校長 高橋 馨

担当 高塩 美紀

あたらし とし はし
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、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。皆さんが少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
せんか。
かおいろ
顔色はよい
ですか。



ずつう
頭痛や
あくつう
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。



ちようしよく ちようしよく
朝食・昼食
ゆうしよく
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。



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。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★

女子(17才) 20~27%

男子(17才) 9~15%

筋肉量が少ない時も、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、水分補給を忘れがちになります。

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。のどの渇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。



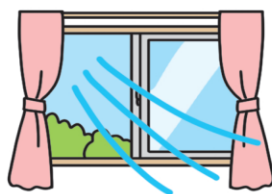
冬の感染症予防クイズ

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
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。