



令和8年1月8日  
東京都立板橋特別支援学校長  
山岸 直人  
保健室



あけましておめでとうございます。年末年始は元気に過ごせましたか？  
いよいよ3学期になりました。まだまだ感染症が流行する季節です。2026年も健康な  
心と体で過ごせるよう、体調管理を行い笑顔で楽しい1年を送りましょう。

保護者の皆様へ



① 1・2年生の保護者の方へ 「保健関係書類・薬」の更新について

新年度に向けて、主治医の意見書・災害時薬・学校生活管理指導表・緊急時薬の更新を行います。1月15日（木）に詳細が記載されたプリントとともに、現在お預かりしている主治医の意見書をお返しします。内容を確認の上、服薬等に変更がありましたら主治医を受診し、訂正や追記をしていただき提出をお願いいたします。内容に全く変更ない場合は、主治医を受診する必要はありません。保護者の方の確認のみで提出してください。また、受診の関係で、早めに意見書の返却や新しい管理指導表の配布を希望される方は、担任を通して保健室までお知らせください。薬の更新についても同日にプリントを配布します。旧薬は新しいお薬と差し替えて返却いたします。

② 健康相談について

健康相談

1月の実施はありません

次回は2月の予定です

先生：内藤 利勝先生（内科）

精神科相談

日時：1月27日（火）14時～、14時30分～

先生：北 道子先生（精神科）

場所：教育相談室（予定）

※御希望の方は、本日配布した精神科相談申込書に記入の上、  
1月15日（木）までに担任を通して保健室まで御提出ください。



あいま  
勉強の合間のリフレッシュ！



深呼吸をする

心が落ち着きます。また、脳に酸素が行き渡り集中力が回復します。

ストレッチをする

疲れが軽減し、血流や代謝がよくなって体がすっきりします。

好きな香りをかぐ

リラックスやストレス緩和など、香りには様々な効果があります。

飲み物を飲む

温かい飲み物はリラックス、  
冷たい飲み物は気分がシャキッとします。

うまく休む方法を  
取り入れて  
頭と体をリセット  
しましょう

# 1月保健目標

かんせんしょうたいさく

りかい

## 感染症対策について理解しよう

かんせんしょうたいさく ただ りかい かんせんしょう み まも はやねはや お からだ うご て あら かんき  
感染症対策を正しく理解し、感染症から身を守りましょう。早寝早起き、体を動かす、手洗い、換気など正しく行うことが大切です。



かぜ 風邪ってなに？

ウイルスなどがのどや鼻から  
体に入って、さまざまな症状を  
引き起こすことだよ

かぜ しょうじょう 風邪の症状は？

くしゃみ、鼻水、鼻づまり、のどの痛み、  
咳、たん、発熱など。いくつかの症状が  
同時に起こるのが特徴だよ



かぜ はや ね 早起き 風邪を早く治す方法は？

しっかり休もう。  
体を休めるとウイルスと戦う  
免疫の働きが活発になるんだ



はつねつ んど 発熱って何度から？

37.5℃以上が発熱だよ。  
でも平熱によって  
個人差もあるよ



風邪を知って /  
うまく防ごう！  
うまく治そう！

風邪が大流行する冬でも、馬が元気なのは、風邪に詳しいから。風邪に  
負けないためにはまず知ること。他の十二支と一緒に馬に風邪について  
教えてもらおう。

れいそく 冷却シートは効くの？

体温は下がらないよ。  
でも冷たくて気持ちいいから、  
しんどさが和らぐよ



かぜ 風邪のときはなぜ  
水分補給が大事なの？

特に熱が出ると汗をかくし、  
体の水分を失いやすいんだ。  
食欲がないと食事からの  
水分も不足しがちだよ



かぜすり ウイルスをやっつけてくれるの？

ウイルスをやっつけるのは体の「免疫」。  
風邪薬は熱やせきなどつらい症状を  
一時的に和らげてくれるよ



かぜ 風邪でもごはんを食べたほうがいいの？

食欲があれば、食べたほうがいいよ。  
温かくて消化に良いものをおすすめ



かぜ ぼうぼう 風邪の予防法はある？

手洗い・うがい、十分な睡眠、  
バランスの良い食事など  
規則正しい生活が一番！  
毎日の積み重ねが大切



風邪に詳しくなって、馬みたいにこの冬をパワフルに過ごそう！