ほけんだより

令和８年２月２日
都立板橋特別支援学校長
山岸　直人
保健室

２月４日の「立春」を前に、暦の上では春を迎えようとしています。３年生は卒業に向けて、1・２年生は進級に向けて大切な準備の時期です。 寒暖差で体調を崩さないよう、衣服の調節を行い、元気に過ごしましょう。

保護者の皆様へ

①　「保健関係書類・薬」の更新について（１・２年生の対象の方）

１月１５日（木）に対象の方に赤封筒をお渡ししています。提出締め切りは２月１８日（水）です。内容を御確認いただき、書類やお薬の御提出をお願いします。受診の関係で提出期限に間に合わない場合は、その旨と提出予定日について、担任を通して保健室までお知らせください。災害時薬・緊急時薬につきましては、新しい薬を御提出いただきましたら、今まで預かっていたお薬をお返しいたします。

②　健康相談・精神科相談について

健康相談
日時：２月１３日（金）
先生：内藤　利勝先生（内科）
場所：教育相談室（予定）
※御希望の場合は１週間前までに
　担任を通して保健室まで御連絡ください。

精神科相談
日時：２月１０日（火）※既に予約で埋まっております
先生：北　道子先生（精神科）
場所：教育相談室（予定）

かゆくても目をこすらないで！

花粉の季節がやってきました。目がかゆくてついこすりたくなってしまうという人、ちょっと待って！

目をこするとどうなる？

たとえば…
✸目が傷ついて、
　ばい菌などが入りやすくなる
✸かゆみをひきおこす物質が
　出て、もっとかゆくなる　など

目がかゆいとき、どうすればいい？

●意識的にまばたきをする
まばたきをすると涙が出て、かゆみの原因をあらいながしてくれます。

●目を冷やす
ぬらしたハンカチを目に当ててみると、かゆみが落ち着きます。

2月の保健目標

生活リズムを振り返ろう

～元気に自分らしく過ごすためのチェック～

高等部のみなさんにとって、毎日の体調を整えることは、学校生活を楽しむためだけでなく、将来「働く」ためにもとても大切な力です。 今の生活習慣はどうでしょうか？ 自分の生活を振り返ってみましょう。

1　睡眠は足りていますか？（脳と体の休憩）

夜、ついつい夜更かしをしていませんか？ 睡眠不足は、イライラや集中力低下の原因になります。

- 目標： 毎日決まった時間に寝て、決まった時間に起きましょう。
- アドバイス： 寝る1時間前からはスマホやゲームをお休みすると、ぐっすり眠れます。

2　朝ごはんは食べましたか？（元気のスイッチ）

朝ごはんは、体と脳を動かす「エネルギー」です。

- チェック： 「パンだけ」「お菓子だけ」になっていませんか？
- アドバイス： 卵や納豆、スープなど、何か一品プラスできると100点満点！

3　清潔を保っていますか？（身だしなみとマナー）

大人への第一歩として、自分の体をきれいに保つことはとても大切です。

- チェック： 毎日お風呂に入っていますか？ 爪は伸びていませんか？
- アドバイス： 清潔感があると、周りの人も自分自身も気持ちよく過ごせます。

生活習慣セルフチェックシート　自分に当てはまるものに「○」をつけてみましょう。

チェック項目	できた！	もう少し
毎日、朝ごはんを食べて登校した		
夜11時までには寝ている		
毎日お風呂に入り、歯を磨いている		
外から帰ったら手洗い・うがいをした		
毎日1回はスッキリと便が出た		

振り返りのポイント

できた！
➡そのまま続ける！自分を褒める。

もう少し
➡伸びしろアリ！明日の「小さな目標」にする。