

ほけんだより



令和8年2月5日
都立板橋特別支援学校長
山岸 直人
保健室 佐藤

2月4日の「立春」を迎え、暦の上では春になりました。
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?

- ★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

たとえば...

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わながしてくれます。
- 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。



ほけんもくひょう 2月の保健目標

せいかつ ふ かえ 生活リズムを振り返ろう

げんき じぶん す
～元気に自分らしく過ごすためのチェック～

こうとうぶ みなさんにとって、まいにち たいちよう ととの がつこうせいかつ たの しょうらい
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。 いま せいかつしゅうかん じぶん せいかつ ふう かえ
「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 すいみん た (のう からだ きゅうけい) 睡眠は足りていますか？（脳と体の休憩）

よる よふ せいみんふそく しゅうちゅうりょく
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
ていか げんいん
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 あさ はん た べ ま し た か？ (げんき の すいっし) 朝ごはんは食べましたか？（元気のスイッチ）

あさ はん た べ ま し た か？ げんき の すいっし
朝ごはんは、からだのうごこちを動かす「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 せいけつ たち づ け っ て い ま す か？ (み だ し な み と マ ナ ー) 清潔を保っていますか？（身だしなみとマナー）

おとな だいいっぽう として、じぶん からだ たち づ け っ て い ま す か？ だいせつ
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。



せいかつしゅうかん 生活習慣セルフチェックシート

じぶん あ
自分に当てはまるものに「O」をつけてみましょう。

チェック項目	できた！	もう少し
まいにち あさ はん た べ ま し た か？ 毎日、朝ごはんを食べて登校した		
よる じ 11 時 ま で に は ね て い る 夜11時までには寝ている		
まいにち お ふう ろ に 入 り、は みが 毎日お風呂に入り、歯を磨いている		
そと かえ たら て であら 外から帰ったら手洗い・うがいをした		
まいにち かい びん で 毎日1回はスッキリと便が出た		

ふ かえ 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。