

2026

令和8年1月8日

東京都立臨海青海特別支援学校

校長 小原 由嗣

# ほけんだより



新しい1年が始まりました。冬休みは元気に過ごせましたか?2学期は、インフルエンザや溶連菌などの感染症が流行しました。3学期も手洗い・うがい、必要なときはマスクを使って、しっかり予防してください。3学期はまとめの学期です。自分の体調を大切にしながら、元気に過ごしましょう。

皆さん笑顔で学校生活を楽しめますように!

こんげつ ほけん もくひょう

## 今月の保健目標 かぜに負けない身体をつくろう



こんげつ

ほけんぎょうじ



## 今月の保健行事

日程	曜日	保健行事	対象者
1月9日	金	身体測定	中学部
1月13日	火	身体測定	小5・6
1月14日	水	身体測定	小3・4
1月15日	木	身体測定	小2
日程	曜日	保健行事	対象者
1月16日	金	身体測定	小1
1月20日	火	健康相談	希望者
1月29日	木	整形外科相談	希望者

## 寒い季節も元気に! かぜに負けない体づくり



温かい朝ごはんを  
食べよう



温かい食事は体を内側から温め、寒い朝でも活動しやすくなります。

早寝・早起きを  
しよう



早寝・早起きで免疫力アップ、規則正しい生活習慣で心も安定します。

しっかり  
水分を取ろう



冬は乾燥でのどが弱くなりやすい時期です。喉を潤すことで、かぜにかかりにくくなります。

運動をしよう



### 【前屈ストレッチ】

- ① 床に座って足を伸ばす(膝は曲げてもOK!)
  - ② 親子で向かい合い、足の裏を合わせる
  - ③ 手をつないで交互に前に倒れる
- 効果: 太もも・背中の柔軟性アップ

体を動かして、寒さに負けない体づくりをしましょう。ストレッチをすると、体が柔らかくなり血流がよくなります。免疫力アップや冷え対策に効果的です。毎日3分、楽しく続けましょう。楽しく親子ができるストレッチを紹介します。



### 【ねこのポーズ】

- ① 四つんばいになる
  - ② 背中を丸める→反らす
- 効果: 背中・腰のストレッチリラックス

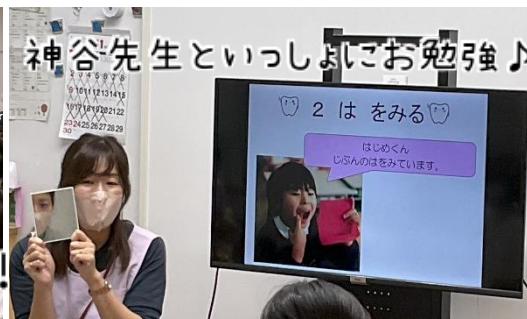
### ストレッチをするときのポイント

- ・痛みが出たらすぐ中止
  - ・息を止めない
  - ・反動をつけない
  - ・伸ばす時間は10~15秒
  - ・呼吸は「ゆっくり吸う・ゆっくり吐く」
- 体が温まっている時(入浴後等)が効果的です。

# 歯科保健指導 フォトギャラリー

11月に小学部1年生と保護者の方、12月に中学部1年生を対象に歯科保健指導を行いました。今年度も歯科衛生士の小林純子先生に御指導いただき、正しいブラッシングの方法や歯と口の健康を守る生活習慣について、集団指導と個別練習をしました。その一部を紹介します。

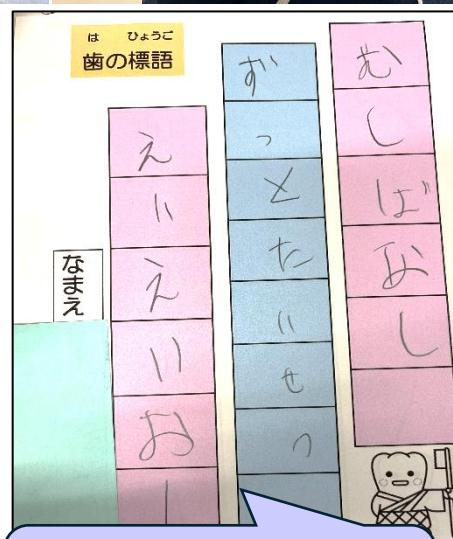
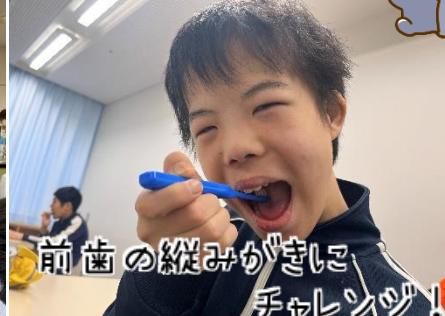
小1



4 あいうべたいそう

人間本来の鼻呼吸で免疫力アップ あいうべ体操カード		口と鼻は命の入り口 キレイに保つ
あ	口を大きく「あ～い～う～べ～」と動かします できるだけ大きめに、声は少しOK！	
い	1セット4秒前後のゆっくりとした動作で！	
う	●1セット30秒(3分間)を目標にスタート！	
べ	●あごに痛みのある場合は、「い～う～」でもOK！ お風呂で、トイレで、運動途中に、帽子で、いつでもどこでも思い出したらやってください	

中1



語群から好きな言葉を選んで  
歯の標語を作りました！

むし歯になりにくいおやつを学び、  
みんなで好きなおやつを選びました。

