

ほけんだより



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

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。

皆さんが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 かげ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! かげ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、かげにかけにくくなります。

運動をしよう

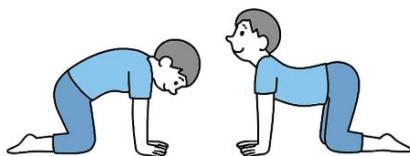
体を動かして、寒さに負けない体づくりをしましょう。ストレッチをすると、体が柔らかくなり血流がよくなります。免疫力アップや冷え対策に効果的です。毎日3分、楽しく続けましょう。楽しく親子でできるストレッチを紹介します。



【前屈ストレッチ】

- ① 床に座って足を伸ばす(膝は曲げて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



【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。

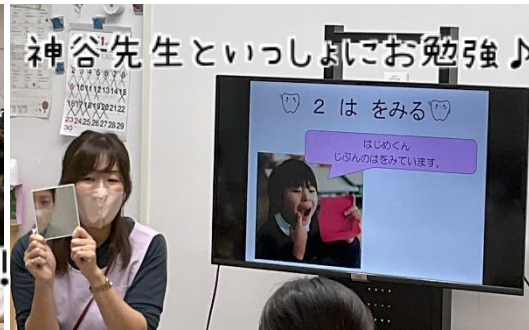
歯科保健指導 フォトギャラリー

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



みんなとってもしんけん！



神谷先生といっしょにお勉強♪



鏡を見ながら

しゃがしゃが



歯ブラシの持ち方の練習

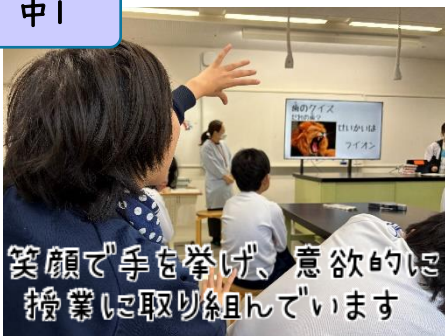


仕上げみがきの方法も教えてもらいました。

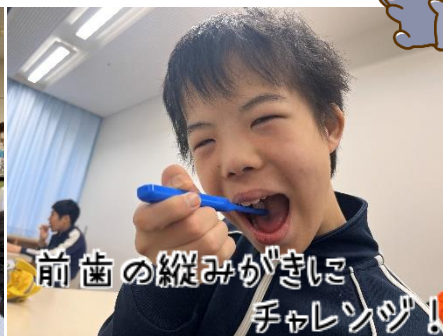
4 あいうべたいそう



中1



笑顔で手を挙げ、意欲的に授業に取り組んでいます



前歯の縦みがきにチャレンジ！



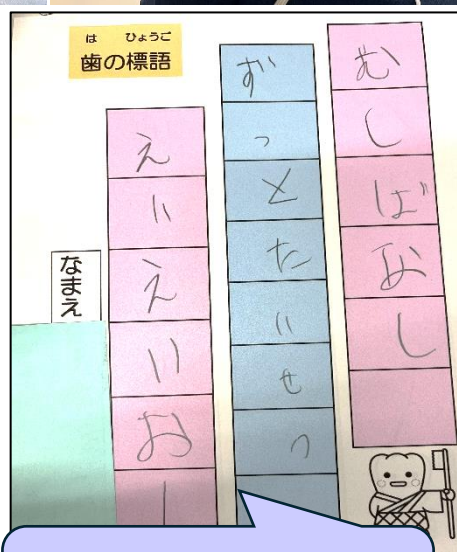
個別指導でブラッシング



大きい口を開ける練習



奥歯の裏側を意識して歯みがき練習



語群から好きな言葉を選んで歯の標語を作りました！



お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。