

1月

ほけんだより

令和8年1月
掛川特別支援学校
御前崎分校 保健室

あたらし とし はじ がつき みな まいにち げんき じゅうじつ
新しい年が始まり、3学期もスタートしました。皆さんの毎日が元気で充実した
ものになるように願っています。寒さに負けず、健康に過ごしましょう。

すいみん じかん たいせつ 睡眠の時間を大切に

ふゆやす あ あさ お よるおそ
冬休みが明けましたが、朝はスッキリ起きることができていますか？「夜遅く
までスマホを見てしまって、午前中ずっと眠い…」なんていう人はいないでしょ
か。睡眠を整えることは、「働く力」を養う、とても大切なトレーニングです。

よ すいみん 良いパフォーマンスは良い睡眠から

ねむ からだ のう げんき うご
しっかり眠れていないと、体だけでなく脳も元気に動きません。

しゅうちゅうりょく つづ さぎょう
●集中力が続かず、作業でミスをしやすくなる

まわ ひと
●イライラしやすくなり、周りの人とトラブルになりやすい

からだ き で
●体がだるくて、やる気が出ない

これらはすべて、睡眠不足が原因かもしれません。睡眠は、ただ休む時間ではな
く、明日元気に活動するための「充電時間」なのです。



はたら ひと めざ 「働く人」を目指してステップアップ！

しゃかい で はたら じぶん じぶん たいちょう かんり
社会に出て働くためには、自分で自分の体調を管理しなければなりません。まず
はこの1月、次の2つを目標にしてみましょう。

ね ふんまえ がめん
◎「寝る30分前」には画面（スマホ・ゲーム・テレビ）をオフにする。

あした じ お き ぎゃくさん ふとん はい
◎「明日は〇時に起きる」と決めて、逆算して布団に入る。

じぶん き じぶん ね りっぱ しゃかい で おお
「自分で決めて、自分で寝る」これができれば、立派に社会へ出るための大きな
一歩です。



できないことより、できたことを大切にしましょう。朝早く起きる
のは難しくても、スッキリ目覚める喜びを感じることができたら、
それをしっかり認めて、自分を褒めてあげてくださいね。

がっこう ほけん いいん かい
学校保健委員会を
かいさい
開催します

れいわ ねん がつ にち きん
令和8年2月13日（金）
じ ふん じ
13時30分～15時

がっこうほけんいいんかい
学校保健委員会とは、がっこうい ほごしゃ きょうしよくいん あつ
はなし あ かいぎ がっこう げんじょう きょうゆう せんもんてき じょげん
いて話し合う会議です。学校の現状を共有し、専門的な助言をいただきながら、参
かしゃ よ しえん いっしょ かんが ご さんか
加者でより良い支援を一緒に考えていきます。ぜひ御参加ください。

はたら み つ せいかつしゅうかん
テーマ：働くために身に付けたい生活習慣

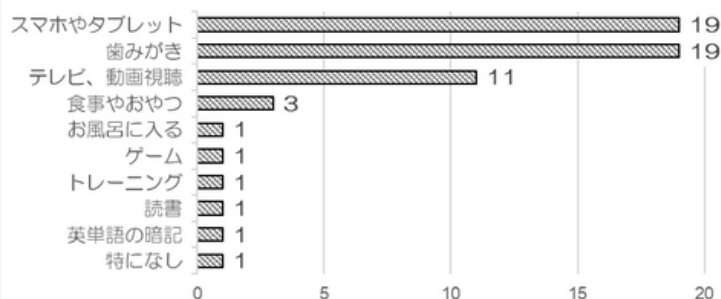
こう し きくがわしりつそうごうびょういん
講師：菊川市立総合病院

さんふじんか じょうこう けん いし
産婦人科 城向 賢 医師

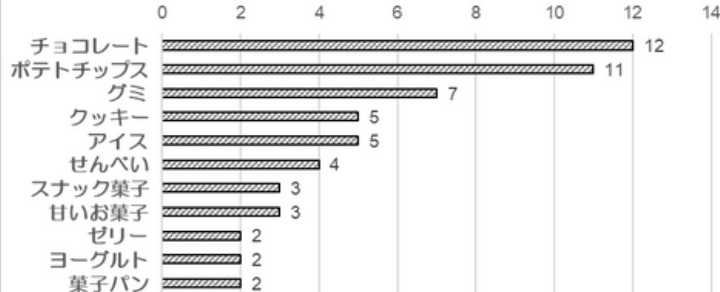
よぼう してん まじ けんこう からだつく たいせつ まな なが はたら つづ
がん予防の視点も交え、健康な体作りの大切さを学びます。長く働き続けるため
には、スキルだけでなく『健康な体』が必要不可欠です。将来に向け、今から整え
せいかつしゅうかん いしき
たい生活習慣を意識しましょう。

ぶんこう せいと せいかつしゅうかん せいと けつが いちぶ しょうかい
分校生徒の生活習慣について～生徒アンケート結果より一部紹介～

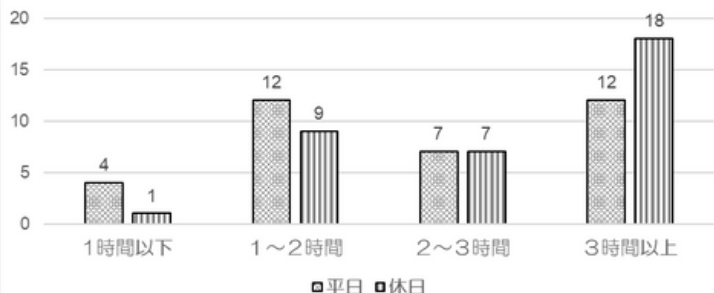
就寝前（寝る前30分）にしていること



どんなおやつを食べているか



メディア使用時間



メディア使用による目や身体の疲れの有無

