

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 とし はじ がっさ 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うか。
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 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
しっかり眠れないと、体だけでなく脳も元気に動きません。



●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

●体がだるくて、やる気が出ない

すいみんぶそく げんいん
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。

◎ 「寝る30分前」には画面（スマホ・ゲーム・テレビ）をオフにする。

◎ 「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步です。



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、それをしっかりと認めて、自分を褒めてあげてくださいね。

がつこう 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、学校医・保護者・教職員が集まり、生徒の心身の健康につ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、参加者でより良い支援と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

よほう してん まじ けんこう からだづく 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 **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～**

