

ほけんだより



令和8年1月7日 伊豆の国特別支援学校伊豆松崎分校 保健室

あけましておめでとうございます。みなさん気持ちよく新年を迎えられたでしょうか。まだまだ冬休みモードから抜けられない…、そんな人におすすめなのは、「歩く」こと。歩くと全身の筋肉が刺激され、自然と深く呼吸するので、脳も目覚めて動き始めます。少し速めに歩くのがコツですよ。マラソン大会に向けて心も体も整えて、準備していきましょう！

1月の保健指導は「マラソン大会期間中のけがや体調不良を防ごう!」ということで、修斗先生から3つのポイントについてお話がありました。①走るための健康管理 ②走っている時のペース配分 ③走った後の体のケアの3つが大切だよということでした。8日からいつもの健康観察が、マラソン大会バージョンになります。前日からの体調管理をしっかりと、全員毎日提出してください。特にストレッチを頑張りましょう!



氏名	性別	学年	部活	健康観察	体調管理	ストレッチ	その他
01	男	2	バレー				
02	女	2	バレー				
03	女	2	バレー				
04	女	2	バレー				
05	女	2	バレー				
06	女	2	バレー				
07	女	2	バレー				
08	女	2	バレー				
09	女	2	バレー				
10	女	2	バレー				
11	女	2	バレー				
12	女	2	バレー				
13	女	2	バレー				
14	女	2	バレー				
15	女	2	バレー				
16	女	2	バレー				
17	女	2	バレー				
18	女	2	バレー				
19	女	2	バレー				
20	女	2	バレー				
21	女	2	バレー				
22	女	2	バレー				
23	女	2	バレー				
24	女	2	バレー				
25	女	2	バレー				
26	女	2	バレー				
27	女	2	バレー				
28	女	2	バレー				
29	女	2	バレー				
30	女	2	バレー				
31	女	2	バレー				
32	女	2	バレー				
33	女	2	バレー				
34	女	2	バレー				
35	女	2	バレー				
36	女	2	バレー				
37	女	2	バレー				
38	女	2	バレー				
39	女	2	バレー				
40	女	2	バレー				
41	女	2	バレー				
42	女	2	バレー				
43	女	2	バレー				
44	女	2	バレー				
45	女	2	バレー				
46	女	2	バレー				
47	女	2	バレー				
48	女	2	バレー				
49	女	2	バレー				
50	女	2	バレー				
51	女	2	バレー				
52	女	2	バレー				
53	女	2	バレー				
54	女	2	バレー				
55	女	2	バレー				
56	女	2	バレー				
57	女	2	バレー				
58	女	2	バレー				
59	女	2	バレー				
60	女	2	バレー				
61	女	2	バレー				
62	女	2	バレー				
63	女	2	バレー				
64	女	2	バレー				
65	女	2	バレー				
66	女	2	バレー				
67	女	2	バレー				
68	女	2	バレー				
69	女	2	バレー				
70	女	2	バレー				
71	女	2	バレー				
72	女	2	バレー				
73	女	2	バレー				
74	女	2	バレー				
75	女	2	バレー				
76	女	2	バレー				
77	女	2	バレー				
78	女	2	バレー				
79	女	2	バレー				
80	女	2	バレー				
81	女	2	バレー				
82	女	2	バレー				
83	女	2	バレー				
84	女	2	バレー				
85	女	2	バレー				
86	女	2	バレー				
87	女	2	バレー				
88	女	2	バレー				
89	女	2	バレー				
90	女	2	バレー				
91	女	2	バレー				
92	女	2	バレー				
93	女	2	バレー				
94	女	2	バレー				
95	女	2	バレー				
96	女	2	バレー				
97	女	2	バレー				
98	女	2	バレー				
99	女	2	バレー				
100	女	2	バレー				





かぜ 風邪ってなに？

ウイルスなどがのどや鼻から
からだ はい 体に入って、さまざまな症状を
ひ お 引き起こすことだよ



かぜ しょうじょう 風邪の症状は？

くしゃみ、鼻水、鼻づまり、のどの痛み、
せき、たん、発熱など。いくつかの症状が
どうし お 同時に起こるのが特徴だよ



かぜ ばや なお ほうほう 風邪を早く治す方法は？

しっかり休もう。
からだ やす 体を休めるとウイルスと戦う
めんえき なたか 免疫の働きが活発になるんだ



はつねつ なんと 発熱って何度から？

37.5℃以上が発熱だよ。
へいねつ ても平熱によって
こじん さ 個人差もあるよ



かぜ し 風邪を知って /

うまく防ごう！

うまく治そう！

かぜ だいいりゅうこう ふゆ うま げんき なのは、かぜに詳しいから、かぜに
風邪が大流行する冬でも、馬が元気なのは、風邪に詳しいから、かぜに
まか しゅうじょうに し いっしょ うま かぜ 負けないためにはまず知ること。他の十二支と一緒に馬に風邪について
おし 教えてもらおう。

れいきやく き 冷却シートは効くの？

たいおん さ 体温は下がらないよ。
つめ きも ても冷たくて気持ちいいから、
しんど さ やわ しんどさが和らぐよ



かぜ くすり 風邪薬はウイルスをやっつけてくれるの？

ウイルスをやっつけるのは体の「免疫」。
かぜ くすり ねつ 風邪薬は熱やせきなどつらい症状を
いちじ てき やわ 一時的に和らげてくれるよ



かぜ 風邪のときはなぜ
すいぶん ほきゅう たいじ 水分補給が大事なの？

とく ねつ て あせ 特に熱が出ると汗をかくし、
からだ すいぶん うしな 体の水分を失いやすいんだ。
しょくよく しょくじ 食欲がないと食事からの
すいぶん ぶそく 水分も不足しがちだよ



かぜ 風邪でもごはんを食べたほうがいいのか？

しょくよく たら 食欲があれば、食べたほうがいいよ。
あたた しょうか よ 温かくて消化に良いものがおすすめ



かぜ よ ほうほう 風邪の予防法はある？

てあら 手洗い・うがい、十分な睡眠、
よ しょうじ バランスの良い食事など
きそく せいじつ いちばん 規則正しい生活が一番！
まいにち つ かき たいせつ 毎日の積み重ねが大切



かぜ くわ 風邪に詳しくなって、馬みたいにこの冬をパワフルに過ごそう！