

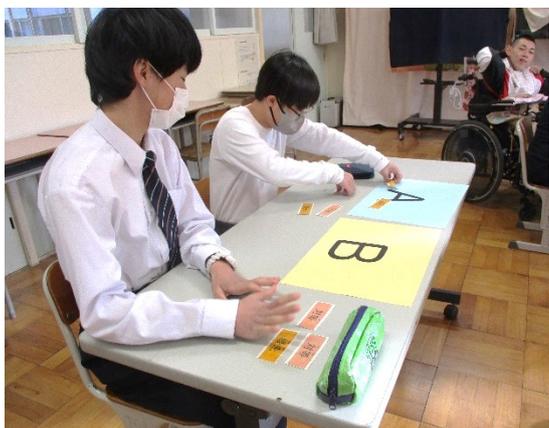
令和 8年 2月 10日  
伊豆の国特別支援学校  
伊豆松崎分校 保健室

マラソン大会お疲れさまでした。皆さんとても良く頑張ったので、本番が  
終わってほっとしたのではないのでしょうか。急に寒くなってきたので、こういう  
時は体調を崩しやすいです。しっかりと食事、睡眠をとり、また湯船に  
つかって体を温めるなどして、自己免疫力を高めましょう。

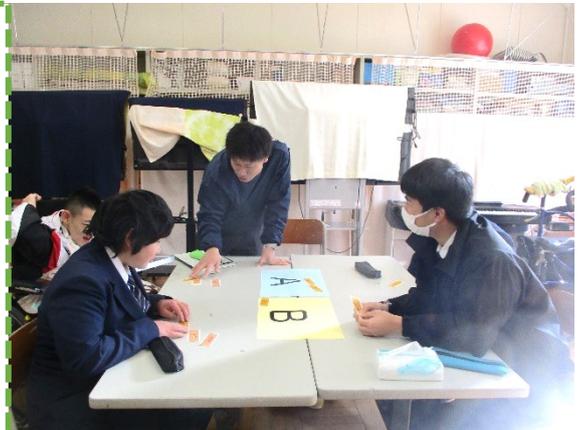


今週から、「ライフプラン」を題材に保健指導を行います。第1回は「つきあうってどういうこと」  
について考えました。「今の自分を大切にすることは将来の自分のチャンスを広げることにつな  
がること」「自分の気持ちばかりを優先せず、相手の気持ちを考えて話し合う」などを、動画を見  
ながら考えました。

この授業を通して、自分のライフプランを少しでも考えられるといいなと思っています。御家庭  
でも話題にしていただけると嬉しいです。



おつき合いをしている、AさんとBさんの会話を撮影した動画を  
観て、どちらの意見が優先されていたか、どちらかが優先されて  
いいのかを考え、どのようなつき合い方が良いかを考えました。



ふゆ げん き  
冬を元気にすごす

# 3つのコツ



はや ね はや お あさ  
早寝・早起き・朝ごはん！

とく あさ た たい おん あ  
特に朝ごはんを食べないと体温が上がらず、ぼんやりしてしまうよ。



て あら  
手洗い・うがいをていねいに！

ふゆ は や し き とも あそ ぜん ご わす  
冬はインフルエンザなどが流行る時期。友だちと遊ぶ前後も忘れずに。

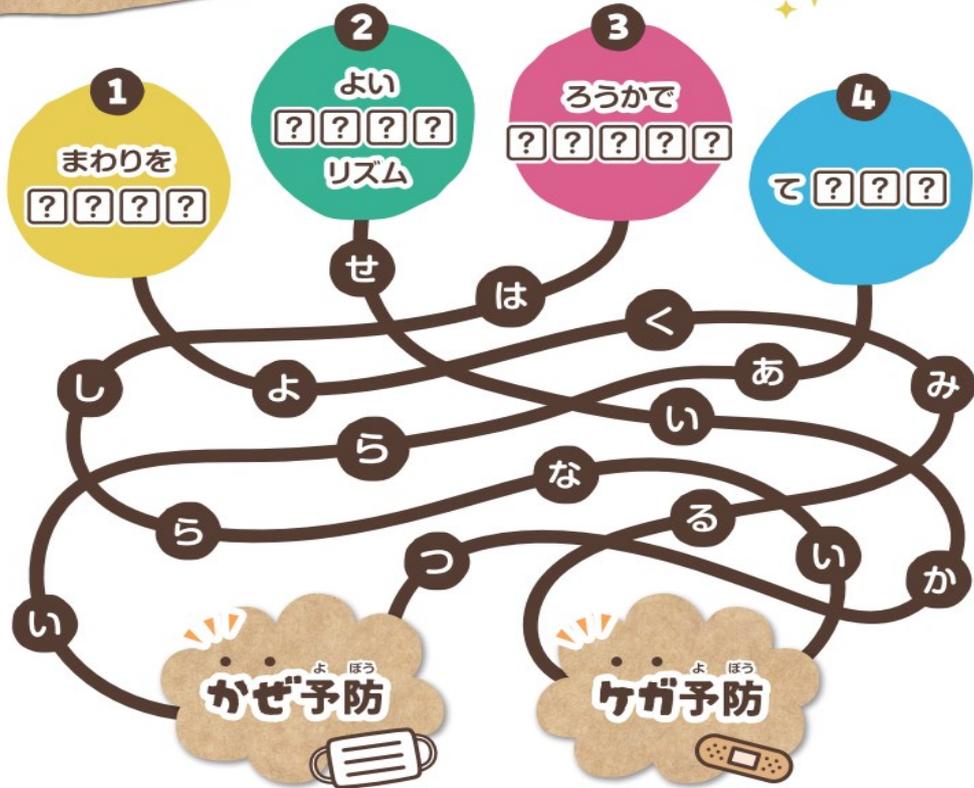


からだ うご  
体を動かしてポカポカに！

すこ はし からだ  
少し走ったりなわとびをしたりすると、体があたたまるよ。



なにに つながっているかな？  
せん 線をたどって文字を集めよう



1 まわりを □□□□

2 よい □□□□ リズム

3 ろうかで □□□□□

4 て□□□

こたえ ①よくみる ②せいかつ ③はしらない ④あらい