

# ほけんだより



令和8年1月23日 かもと稲田支援学校 小・中学部

## 保健目標 食生活について考えよう



とても寒くなるこの季節を元気に過ごすためには、毎日の食生活がとても大切です。食事は体をつくるだけでなく、心の健康にも深くかかわっています。

### 朝ごはんを食べよう

朝ごはんは、一日の元気のもとです。体温を上げて、頭と体をしっかり目覚めさせます。朝ごはんを食べないと、集中できなかったり、体がだるくなったりすることがあります。



### よくかんで食べよう

食べるときは、よくかむことが大切です。かむ回数が少ないと、消化が悪くなったり、食べすぎてしまったりします。しっかりかむことで、体にも心にもいいことがあります。



### 1月24日～30日は、「全国学校給食週間」です！

給食には、みんなの体を元気にする工夫がたくさんつまっています。ちょっぴり苦手なものにも、ひとくちチャレンジしてみることで、体がもっと元気になるですよ。「ありがとう」の気持ちで、おいしくいただきますよ。



## 冬の乾燥とカサカサ肌

### ○カサカサ肌は何で起きるの？

冬は、空気が乾燥し、湿度が低くなるためです。カサカサして白く粉を吹いたようになります。そのままにしていると、赤いぶつぶつができ、痒くてかいたり擦ったりすると皮膚を守る力が弱くなってしまいます。

学校で、体を掻きむしっている姿をよく見かけます。



### ○どうしたら良くなるの？

カサカサ肌を予防するには、日頃から保湿クリームなどを使うようにしましょう。起きてすぐとお風呂の後の2回めると効果的です。痒みがひどく、湿疹ができた場合には、病院で薬をもらって使うと早く改善しますよ。



## ホームページ 動画配信！

「ちょこっとスポーツ」にチャレンジ  
小学部と保健室の職員が登場！

### LESSON 3 5 「タオルを使った肩周りのストレッチ」

今回は、小学部の垂水先生と保健室の森山先生と一緒にいきます。

ポイントは、以下の2つです。

- ①しっかりと伸ばして、そのままキープする。
- ②胸を張って、肩甲骨を意識しながら行う。

さあ、みんなで「レッツちょこスポ！」



～保護者の皆様へ～

1月26日～30日にある個別面談で、一年間の身体計測の結果を記した『けんこうのきろく』を確認してもらいます。お子さんの健康に関して気になることがあれば、担任または保健室へご相談ください。