

ほけんだより 1月

令和8年1月29日 かもと稲田支援学校 高等部

新しい年が始まり、もうすぐ1か月が経とうとしています。「早寝・早起・朝ごはん」を心がけ、生活リズムを戻しながら学校生活を送りましょう。



保健目標：食生活について考えよう

体を温める食べ物や飲み物は？

冬でも水分補給が大切なの？

体の冷えは、免疫力の低下（体調を崩しやすい）、月経痛の悪化、肌荒れ等、体の不調になります。

鹿本給食センター栄養教諭の広瀬先生オススメ！

【食べ物】

しょうが焼き、スープにしょうがを入れる等

・納豆やキムチ（発酵食品）

【飲み物】

ホットミルク（たんぱく質）

★冬野菜の根菜類も体を

温めてくれます。バランスよく食べましょう。

夏のように汗をかかないため、水分補給をわすれないでください。じつは、空気の乾燥で体も乾燥しやすいのです。

★のどのイガイガ・肌のかさかさ・唇の乾燥はありませんか？

【こまめに水分補給】
温かいお茶やお水を少しずつとりましょう。

【保湿】

クリームやリップで肌を保湿しましょう。



薬物乱用防止教室

医薬品の適正な使用方法と違法

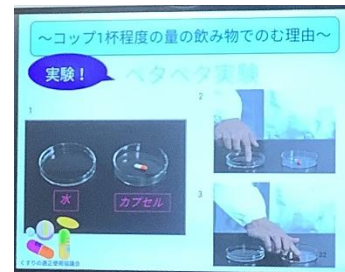
薬物から自分を守る方法について学習しました。



講師 学校薬剤師
狩野壮太郎先生

～薬をコップ1杯程度の水で飲む理由～

ペタペタ実験で少ない水で薬を飲むと、喉の粘膜にくっつくからだそうです。また、錠剤やカプセルは、かんだりせず、形を変えて服用しないよう教えていただきました。



～薬物乱用とは～

薬物乱用とは、お薬に関するルールを守らないことであり、風邪薬などの市販薬でも服用方法を守らないと薬物乱用になることを学習しました。

～薬物をのむよう誘われた時の断り方～

断る気持ちを短く、はっきり言うことを学びました。断る言葉は、「いやだ」「やめとく」「いらない」です。そして、手や首を横に振って「いやだ」と態度で示すこと、その場から逃げることを学びました。

断り方をやってみてよかったです。



【生徒の感想】

薬は、きちんと水で飲むと思いました。

もしも、大人になって薬を誘われたら、はっきり断れるようにしたいと思いました。



～保護者の皆様へ～
冬休みの過ごし方の記入について御協力ありがとうございました。