

# ほけん だより 2月

令和8年2月3日  
石川県立小松特別支援学校  
保健室 No.11

## まだまだ寒さが続きます

こよみの上では春になりますが、まだまだ寒い日が続いていますね。上着や下着で温度調節をしたり、長い靴下やタイツをはいたりして、寒さから自分の体を守りましょう。



## しめ 湿ったままにしない



タオルや着替えを準備しておこう。



3学期も残りあと少し！  
新学年になる前に  
今の生活をふりかえりましょう

## 2月の保健目標



こころ けんこう かんが

## 心の健康を考えよう



悲しいことやイライラすること、心配なことがあると身体だけでなく、心もつかれたり、具合が悪くなったりします。それは大人だけでなく、子どもにも、誰にでも起こることがあります。「病気ではないけど、何となくからだの調子がよくないな…」それは、心の元気がなくなっている合図かもしれません。



げんき 元気がなる方法

1



ゆっくりお風呂につかる

2



たっぷりねる

3



友だちや家族と話す

4



すきなものを食べる  
もちろん食べ過ぎは注意！

5



すきな音楽をきく

# 「怒り」を上手にコントロールする方法

深呼吸する



ゆっくり息を整えることで緊張がやわらぐ

ゆっくり数を数える



時間をつくり反射的な怒りの爆発を防げる

その場から離れる



距離をおくことで冷静さを取り戻せる

楽しいことを考える



意識を切り替えて怒りの感情を弱められる

**フェイクニュースにだまされないで!**

ママがまな情報を検索したり、SNSで流れてくるニュースを見たり、インターネットはとても便利です。でも、インターネットには思わぬ危険が潜んでいます。たとえば、フェイクニュース。そもそも、真実がどうか不確かな情報を指す言葉でした。最近、AIを悪用した偽画像や、災害時のデマ

(偽情報) なども含まれます。

フェイクニュースにだまされないようにするには、まず、信用できる発信元がどうかを確かめることが大切です(国などの公的機関のサイトがおすすめ)。また、複数の情報を比較して、真実がどうか判断するようにしましょう。

## 保護者のみなさまへ

### 学校保健委員会を開催しました



1月7日(水)に令和7年度学校保健委員会を開催しました。養護教諭より、今年度の児童生徒健康診断結果及び保健室来室状況について、災害時の口腔ケア、災害時薬預かりの取り組みについて説明し、委員の皆様と協議しました。災害時の口腔ケアの取り組みは大変有意義であると学校歯科医さんよりコメントをいただきました。今後も本校児童生徒の健康促進に向けた取り組みを進めていきます。

### 診療情報提供書等の提出をお願いします

1月7日(水)に診療情報提供書、学校生活管理指導表、食物アレルギーに関する指示書等を配布しました。小学部1~5年生、中高等部1~2年生の定期的に受診、服薬をしている児童生徒のみです。3月24日(火)が締め切りです。定期受診の際に主治医に提出し記入していただくよう、お願いします。3月24日までに定期受診の予定がなく、提出が間に合わない場合は担任を通じて保健室にお知らせください。