

# ほけんだより



横浜市立二つ橋高等特別支援学校  
校長 福島 豊

いつもより、少し長い冬休み、元気に過ごしていませんか？ 空気が乾燥することのお多い1月は、かぜ、インフルエンザ、新型コロナウイルスなどの感染症がはやりやすい季節です。寒さもさらに厳しくなりますが、効果的な換気を行い、感染症の予防に努めましょう。

栄養をしっかり摂り、十分な睡眠や休養を心掛けて、免疫力を高めることも大切です。ぜひ実践してください。



**ポップ**  
まずは、規則正しい生活から！  
決まった時間に、しっかり起きて、早めに寝ましょう。

**ステップ**  
ゴロゴロ、ダラダラも時には必要。でも、バランスの良い食事と運動は、やっぱり大切です！

**今年の目標**  
みなさんの今年の目標は？

**ジャンプ!**  
学校モードの生活リズムが整ったら、あとは目標に向かってジャンプ!! 心や体が疲れたときは、保健室にも相談にきてくださいね。

## ★12月8日 歯科検診の結果

12月の歯科検診は、歯科校医 藤居先生に

- ・むし歯があるか
- ・歯石はあるか
- ・歯肉炎はあるか



を中心に、確認していただきました。

47人みなさんに、冬休み前に受診のすすめをお渡ししました。

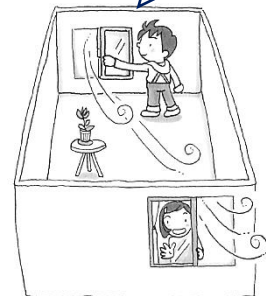
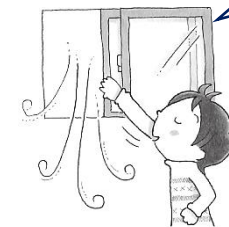
まだの人は、早めに受診しましょう。

## ★寒くても、換気をしましょう

換気のポイント

こまめに開ける

空気の通り道をつくる



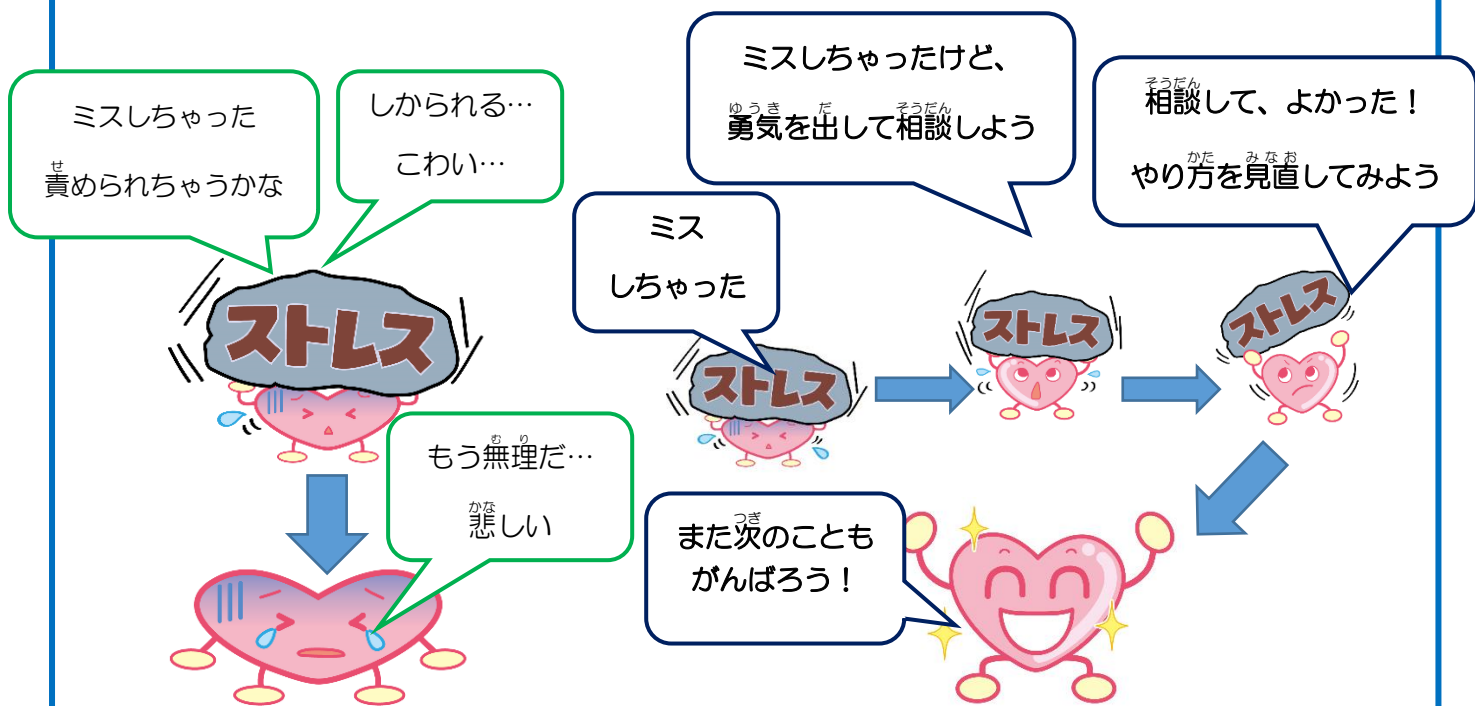
サーキュレーターなどを使う

# 1月の保健目標

## ストレスをためないようにしよう

「ストレスがなければいいのに…」と思ったことはありますか？確かにそうなのですが、ストレスを全く感じずに生活することは難しく、またストレスを感じつつも努力して、成功したときなどは、成長することもできます。

ストレスや落ち込むこと、失敗や困難に直面しても、立ち直って前に進む力を「レジリエンス」といい、「レジリエンス」は誰もが持つ心の力です。例えば、ミスをしてしまったときに…



「レジリエンス」とは、傷をついた心を、徐々にしなやかに回復する力を言います。何があっても負けない強い心をつくるより、何かあっても回復できるということが大切です。

「レジリエンス」を育むために、次のことを意識できるといいですね。

<p>心の支えになる人との関係を育む</p>	<p>自己理解を深める</p>	<p>未知の出来事や未来を前向きにとらえる</p>	<p>感情をコントロールする</p>
 <p>友達、先生、家族など</p>	 <p>自分の性格や個性を前向きにとらえる</p>	 <p>きっと自分なら目標に向かっていくことができると思う</p>	 <p>リラックスして、ストレスにうまく対処する</p>