

# ほけんだより 2月

令和8年 2月 西浦支援学校 保健室

今年の立春は2月4日。暦の上では、「春」ですが、まだまだ寒い日が続いています。

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て、寒さから自分の体を守りましょう。

## 2月の保健目標 「いい姿勢で座ろう」

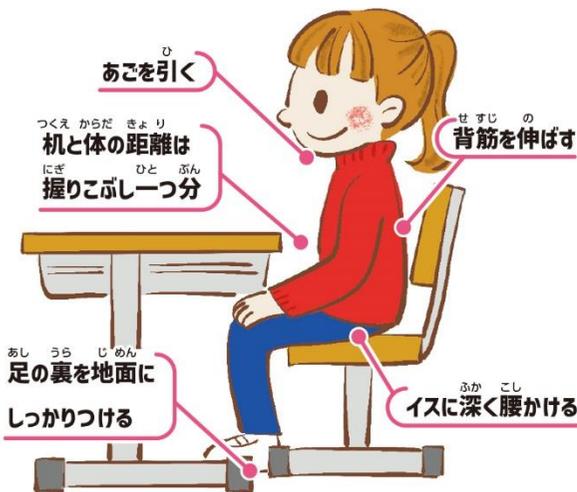


良い姿勢を保つためには、筋肉が必要です。体育や外遊びでたくさん体を動かしましょう。

座っているときも

いい姿勢

いい姿勢だと、呼吸しやすくなって全身の血行や、脳の動きがよくなります。そのため集中力や記憶力も上がって、勉強がはかどります。授業中や勉強中も姿勢を意識しましょう。



## だっすい ようちゅうい かくれ脱水に要注意!



脱水は夏だけでなく、冬にも注意が必要です。  
【空気が乾燥する】汗をかいていなくても、呼吸や皮膚からの蒸発で体の水分は奪われてしまいます。しっかり保湿しましょう。

【水分補給を忘れがち】あまり汗をかかないため、水分補給をしようという気持ちになりにくく、寒い冬に冷たい水は体が冷えるため避けてしまいがちです。

人間の体に必要な水分量は冬でも同じです。かくれ脱水にならないためには、のどが渇いたと思わなくても、こまめに水分をとりましょう。

## 保護者のみなさまへ

### こころの健康相談についてのお知らせ

2月17日(火)14:00から、こころの健康相談があります。精神科医が来校し、こころの健康に関する不安や悩みをお聞きします。子育てに関する悩みや不登校など、児童生徒本人や保護者の方どなたでも申し込みいただけます。

希望がありましたら、担任までお願いします。

