

ほけんだより ②

令和8年2月4日
都立青峰学園
校長 田村 貴代美
文責 新妻 明香里

2月4日は、「立春」。暦の上では春を迎えますが、まだまだ寒い日が続くようです。2月は如月（きさらぎ）と呼ばれています。この呼び方の由来としてよく言われているのは、寒さが厳しく衣服をさらに重ねて着るから「衣更着（きさらぎ）」という説だそうです。季節は少しずつ春に向かっていますが、油断せずに上手に重ね着をして、体調管理をしっかりと行いましょう。

2月の予定

日(曜日)	内容	時間	対象
3(火)	体重測定	8:45~	肢体不自由教育部門 希望者
12(木)	医療講座	9:00~	高等部3年
25(水)	療育相談	9:30~	希望者

2月の保健目標:感染症を予防しよう

風邪 インフルエンザ 流行中

寒くて空気が乾燥する冬は、風邪やインフルエンザがはやりやすい季節です。

「いつもと何だか体がちがうなあ。」と感じたとき、「発熱した(37.5℃以上)」時には、ゆっくり体を休ませましょう。

《自分でできる対策をしましょう!》



規則正しい生活をする



手洗い・うがいをする



マスクをする

怒りとの上手な付き合い方



こんなこと、
ありませんか？

友達に怒ったまま
きつい言葉をぶつ
けてしまう

嫌なことをいわれてもガ
マンしてしまう
家で物にあたることがあ
る

腹が立って不機嫌
な態度をとってし
まう

友達に怒った自分
を責めてしまう

<p>怒りに とらわれない コツ キーワードは ほ な す</p>	<p>コツ① 人に“話す” 感情や出来事を整理して言葉に すると、怒りを客観視しやすくな ります。信頼できる人に聞いても らえれば、安心して前向きな気 持ちにもなれます。</p>	<p>コツ② 頭から“離す” 私たちは2つのことを同時に考え られません。深呼吸や運動をしたり、 趣味の世界に没頭するなど、1つ のことに集中すれば自然と怒りが頭か ら離れます。</p>
---	--	--

引用：「健」2026年2月号



◇来年度保健関係書類について◇

緑色の封筒に入れて1月下旬に卒業学年以外の御家庭に配布しました。

提出期限：3月5日（木）

※遅れる場合や御不明な点は、いつでも御連絡ください

◎主治医に記入していただく書類〔健康管理指導表、学校管理指導表（アレルギー疾患用）〕
があります。時間や費用はかかりますが、御協力をお願いします。健康管理指導表にあります
最近の検査所見結果については、必須事項ではございません。

◎学校管理指導表（アレルギー疾患用）は、該当者のみ記入してください。該当しない方は、
何も記入せずに用紙をそのまま封筒に入れて提出してください。

○主治医がない方は、かかりつけ医を作ることをお勧めします。療育手帳・精神障害者保健
福祉手帳や障害者年金の申請に主治医の意見書などが必要となります。