



令和8年1月21日発行
虹の原特別支援学校
高等部対馬分教室

3学期が始まりました。みなさんは冬休み、どのように過ごしましたか？私は毎年恒例行事で、大晦日の夜、年越しそばを食べ、除夜の鐘を鳴らしに近所のお寺に行きました。そこにはたくさんの人が並んでおり、中には久しぶりに会う友達もいて、とても懐かしい気持ちになりました。

さて、年末は全国的にインフルエンザが流行していましたが、3学期は欠席なく過ごせるよう感染症対策を続けていきましょう。また、22日には持久走大会があります。生活リズムを少しずつ朝型に戻していきましょう。

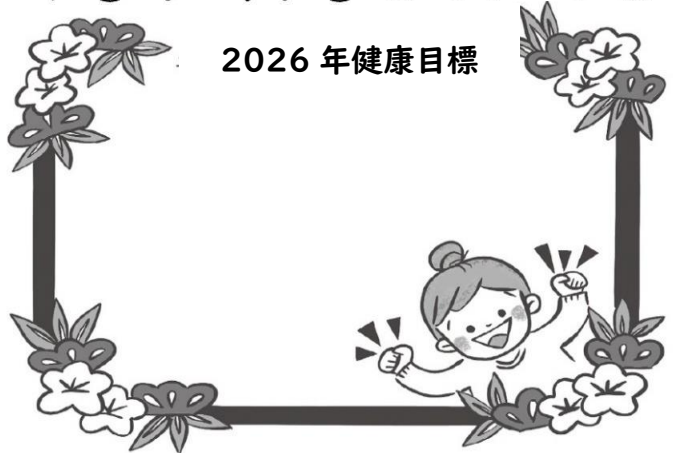


健康目標を立てよう

2026 年健康目標

「一年の計は元旦にあり」という話を始業式のときに安藤教頭先生がされていました。「何事もまず初めに計画を立てることが大事」という意味です。

2025年を振り返り、今年一年を健康に過ごすための新年の健康目標を立ててみましょう。



虹の原の先生方にも健康目標を立てていただきました！

2026年も皆さんが健康でいられますように・・・

腹囲を5cm減らす
(起床後の運動を復活)

睡眠改善！！
(毎日7時間寝て、
休日もしっかり決まった時間
に起きる)

健康的な食事を心が
掛ける！(お菓子などを
食べすぎない！！)

週に1回30分歩く
体重を3キロ落とす

週4回筋トレと
水泳を頑張る！

朝起きたら
①太陽の光を浴びる
②コップ1杯水を飲む

栄養バランス＆カ
ロリーを考えて3
食食べる

食生活と運動の
習慣を見直し、2
キロ以上やせる！

めざせ！体重マイ
ナス5キロ。続ける
ぞ、筋トレ

がつ ほけん もく ひょう
1 月 保 健 目 標

ふゆ げんき す
冬 を 元 気 に 過 ご そ う

寒さに負けない元気な体をつくるヒミツ、それは今注目されている『温活（おんかつ）』にあります。特別な道具がなくても、毎日のちょっとした工夫で体温を上げ、免疫力を高めることができます。

今月のほけんだよりでは、心も体もぽかぽかになる「温活」あれこれをいくつかご紹介します。自分にぴったりの方法を見つけて、この冬を笑顔で乗り切りましょう！

冬を温かく過ごすための「温活」あれこれ

3つの首（首・手首・足首）を温める



マフラーや手袋などの小物を上手に使う！

温かい食べ物や飲み物を摂取する



ショウガなど体を温める食材も取り入れよう！

湯船に
ゆっくりつかる



手湯や足湯もいいよ！

適度な運動をして
筋肉をつける

筋肉量が
増えると
体温もアップ！



冷えに効くツボ
（三陰交や湧泉など）を
マッサージする



「三陰交」

「湧泉」

がつ た ぎょうじしょく
1 月 に 食 べ たい 「 行 事 食 」



日本には、四季折々の伝統行事に食べる特別な料理があります。1月なら、お正月明け（7日）に食べる七草がゆ、鏡開き（11日）のおしるこ、小正月（15日）の小豆がゆなどが有名です。七草がゆは、お正月のごちそうで疲れた胃腸に優しい料理。「春の七草」を入れたおかゆですが、何を入れるか知っていますか？答えは「セリ、ナズナ、コギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ、スズシロ」です。七草がゆを食べる習慣は江戸時代に広まり、一年間元気に過ごせるようにという願いが込められています。また、小豆を使うおしるこや小豆がゆも、年末年始に女性に好まれてきた「元気回復フード」と言われています。昔からの知恵を生かした行事食を是非食べてみてください。