



小野特別支援学校
ほけんしつ
2026.1.8

あけましておめでとうございます。2026年、午年のスタートです☆みなさんは、冬休みをどんなふうに過ごしましたか？お正月、お年玉をもらった人も多いのではないでしょうか。昔のお年玉はおもちでした。しかもただのおもちではなく、「魂」を象徴するものでした。年の初め、その年の神様「歳神様」から新しい魂をわけてもらう、と考えられていきました。その魂が宿ったおもちを「年魂」と呼び、それを分けたものが「御年魂」とされていたのです。みなさんも新年を元気に過ごしましょう。

きそく正しい生活 きょうは いくつできたかな？

生活チェック	1 はやお 早起きができましたか？	2 あさ 朝ごはんを食べましたか？	3 そとあそ 外遊びや軽い運動をしましたか？	4 むらさき	5 きいろ	6 あか	4 だらだらと食べたり飲んだりしませんでしたか？	5 スマホやゲームは時間・ルールを守って使えましたか？	6 よ夜ふかしせず、決まった時間に寝ましたか？	あお	みどり	ちやいろ
1	はやお 早起きができましたか？	あさ 朝ごはんを食べましたか？	そとあそ 外遊びや軽い運動をしましたか？	むらさき	きいろ	あか	だらだらと食べたり飲んだりしませんでしたか？	スマホやゲームは時間・ルールを守って使えましたか？	よ夜ふかしせず、決まった時間に寝ましたか？	あお	みどり	ちやいろ
2	あさ 朝ごはんを食べましたか？	そとあそ 外遊びや軽い運動をしましたか？	はやお 早起きができましたか？	きいろ	あか	むらさき	スマホやゲームは時間・ルールを守って使えましたか？	よ夜ふかしせず、決まった時間に寝ましたか？	だらだらと食べたり飲んだりしませんでしたか？	みどり	あ	お

できたことの番号に、決められた色をぬりましょう



みんなで一緒に★パワーアップ大作戦！

かぜ 風邪をひきやすい…と悩んでいる人はいませんか？もしかすると、それぞれの生活の中に原因があるのかも？元気に過ごせるように、みんなで作戦会議をしよう！

作戦① しっかり休む！

つか 疲れがたまると体を守る免疫が弱くなっています。ウイルスに入り込まれやすくなります。からだ まも めんえき よわ 免疫が十分に働けないと、ちょっとした風邪でも長引くことがあります…

- 帰つたら短くても休息をとる
- 週に1度は休みの日を作る
- 毎日の手洗い、規則正しい生活も忘れずに！



つか 疲れている人は風邪をひきやすいよ

作戦② よく寝る！

すいみん 睡眠は、体の修理工場で免疫を整える時間。寝不足だと免疫が弱くなっています。

からだ しゅうりこうじょう めんえき ととの 免疫が弱くなっています。ね まえ ★寝間に体を動かす
ね まえ ★寝る前にスマホやゲームをしない
ね まえ ★寝る少し前に温かい飲み物を飲む
ね まえ ★布団に入る前に深呼吸やリフレッシュを
ね まえ ★部屋を暗くして
まいにちおな じかん ふとん はい 毎日同じ時間に布団に入る
たいせつ これが大切！やってみよう。



ね まえ しうかん 寝る前の習慣をかえてみよう！

作戦③ からだを動かす！

うどうふそく めんえき つく さいぼう はたら 運動不足だと免疫を作る細胞が働きにくくなっています。

- 外で体を動かすと体温が上がって免疫が活発になる
- 毎日10分くらい散歩や軽いストレッチをする
- 階段をなるべく使う



たの 楽しく続けることが大事★



作戦④ 不安を軽くしよう！

こころ からだ 心と体はつながっています。不安が続くと眠りが浅くなっています。

からだ かぜ ふあん ねむ あさ 不安が続くと眠りが浅くなってしまうかも…

■深呼吸や短い散歩、人に話す、日記を書くのもおすすめ



ふあん しんぱい だれ 不安や心配は誰にでもあるよ。恥ずかしがらす話をしよう(▽)/

せいかつ かえ みんなの生活を振り返ってみてね！

