

令和7年3月3日
都立板橋特別支援学校長
尼子 創一
保健室

木々の緑が若草色に色づき、春の陽気を少しずつ感じられる頃となりました。気持ちも軽く外に出たくなりますが、3月は寒暖差が大きく、急に冷え込むこともあります。上着を持ち歩いたり、重ね着をしたりして、風邪をひかないように気を付けましょう。

今年度もあとわずかです。1年の振り返りをしながら、体調管理をして充実した日々を過ごしましょう。



保護者の皆様へ



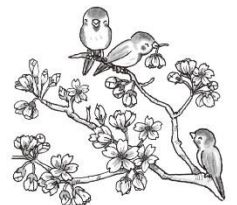
①災害時薬の更新について

○1. 2年生

現在災害時薬を学校に預けている生徒を対象に、新年度に向けた災害時薬の更新を行います。詳細は本日配布した別紙にて御確認ください。今年度の災害時薬は、新年度の災害時薬を御提出いただいた際に差し替えてお返しいたします。提出の締め切りは3月18日（火）です。御準備をお願いいたします。提出が遅れる場合は、保健室まで御連絡ください。

○3年生

今年度の災害時薬や頓服薬は、卒業式の日にお返しいたします。



②主治医意見書の更新について（1. 2年生）

主治医意見書の更新について御協力をいただきありがとうございます。提出の締め切りが3月12日（水）となっております。受診の都合等で遅れる場合には、保健室まで御連絡ください。

③3年生食育講座と歯科衛生指導について

○食育講座

3月5日（火）に、東京ヤクルト（株）による食育講座「おなか元気教室」を実施いたします。卒業を目前に控え、社会人生活に必要な健康や栄養について学びます。自分の生活を振り返り、生活習慣の見直しを図る機会となります。御家庭でもぜひ日々の生活を振り返り、健康的な生活習慣についてお話をいただきますようお願いいたします。

○歯科衛生指導

2月26日（水）に、歯科校医の清水先生と歯科衛生士による歯科衛生指導を実施しました。歯垢染め出し剤を使用したブラッシング指導と、歯科校医の先生による講話を聞きしました。口の中の健康は全身の健康にも影響するため、歯磨きの習慣はぜひ大切にしてください。

④健康相談・精神科相談について

今年度の相談受付は終了しました。令和7年度は5月より実施予定です。



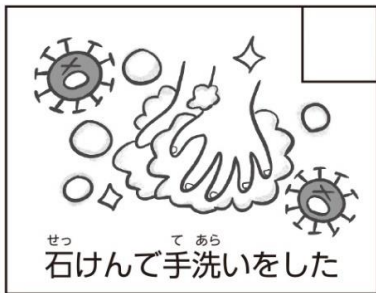
がつ ほけんもくひょう 3月 保健目標

ねんかん けんこうせいかつ ふ かえ
1年間の健康生活を振り返ろう

1年を振り返ろう!

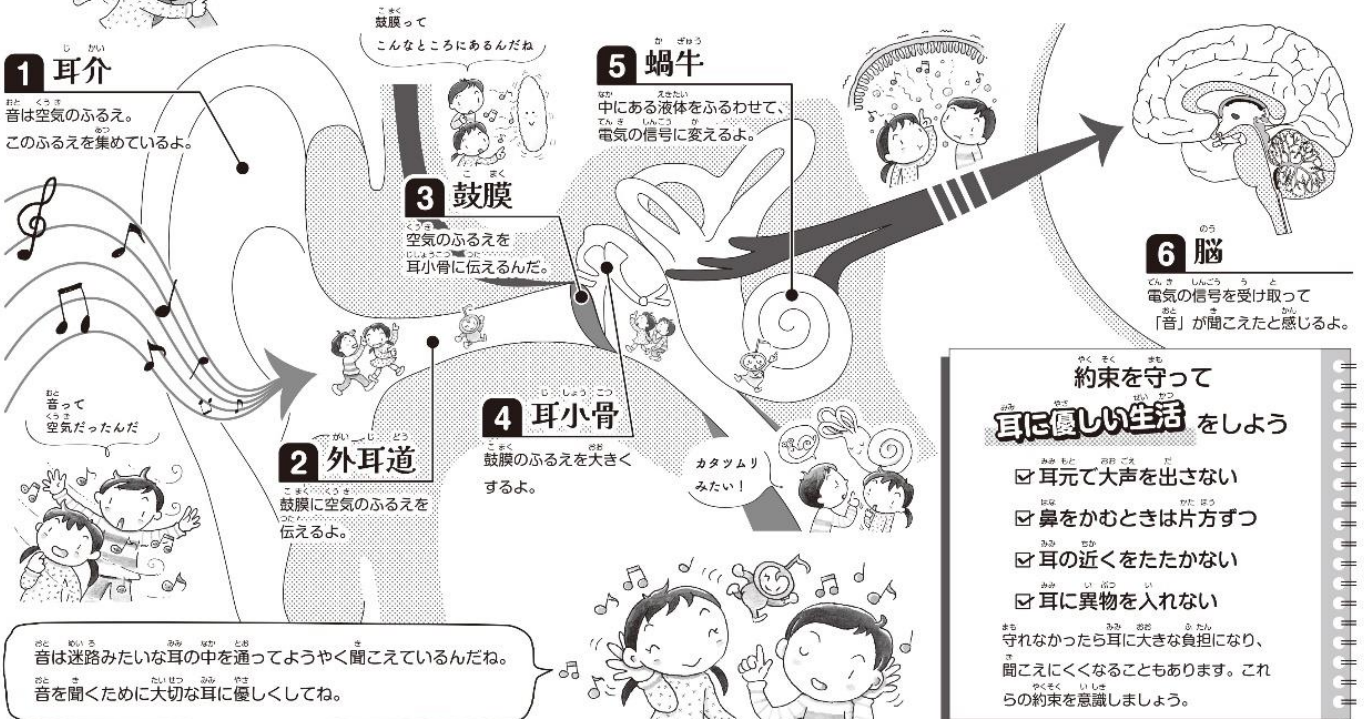
「できた!」と思うものに

〇をつけてね



耳の中 音の通り道を たどってみよう

耳と音がなると耳が聞き取り、その音が聞こえてくるよね。
どうして音が聞こえるのかな?
音のオトンと一緒に耳の中を探索して、
その秘密を見てみよう。



- 約束を守って
耳に優しい生活をしよう
- 耳元で大声を出さない
 - 鼻をかむときは片方ずつ
 - 耳の近くをたたかない
 - 耳に異物を入れない
- 守れなかったら耳に大きな負担になり、聞こえにくくなることもあります。これらの約束を意識しましょう。