



令和8年3月2日
都立板橋特別支援学校長
山岸 直人
保健室

卒業や進級が近づくにつれ、皆さんの成長をお祝いしてくれているかのように、木々のつぼみが膨らみ始めました。少しずつ暖かい日も増えてきますが、3月は寒暖差が大きく、急に冷え込むこともあります。温度に合わせて服装を調節し、体調を崩さないように気を付けましょう。

保護者の皆様へ



① 災害時薬・緊急時薬の更新について

○1. 2年生

災害時薬と緊急時薬を学校に預けている生徒を対象に、新年度に向けた更新を行いました。御協力ありがとうございました。

○3年生

今年度お預かりしているお薬は、卒業式の日にお返しいたします。

② 新年度にむけた心臓検診調査票・保健調査について

1. 2年生を対象に3月24日（火）に赤封筒に入れ配布いたします。4月6日（月）始業式に御提出をお願いいたします。



③ 3年生歯科衛生指導と食育講座について

○歯科衛生指導

3月5日（木）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す。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予定しています。口の中の健康は全身の健康にも影響するため、歯磨きの習慣は卒業後も大切にしてください。

○食育講座

3月17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。

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8年度は5月より実施予定です。

耳も疲れたって本当?!

大きな音や人の話を集中して聞いていると、気づかないうちに耳も疲れてしまいます。

耳の疲れ度

- なんとなく音が聞き取りにくい
- 頭がぼーっとする
- 騒がしい場所がつかく感じる

ひとつでも当てはまるときは耳が疲れているサインかも。

耳の疲れを取るには「耳休み」を作ることが大切です。静かな場所にいるだけで、耳はホッとします。また、テレビや動画を見るときは音量を上げすぎないようにしましょう。

耳休みをとれば、気持ちもスッキリして集中力もアップしますよ。



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 かけ 1年間の健康生活を振り返ろう

今年度も残すところあと1か月となりました。この1年間で、一人ひとり自分のペースで大きくたくましく

成長しましたね。とてもうれしく、頼もしく感じています。元気に新年度を迎えられるよう、これまで

の生活を振り返りましょう。

今年度の健康通知表をチェック!

この1年間、自分の心や体の健康をどれくらい意識して生活しましたか。今年度の生活を振り返って表に○を書き入れてみましょう。

生活リズム			病気の予防			気持ち		
	早寝早起きをした			外から帰ったら 手洗い・うがいをした			自分なりの方法で 気持ちを切り替えた	
よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる
	週に3回は外で遊んだ			毎食後と寝る前に 歯みがきをした			気になることがあるときは 病院に行った	
よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる
	友だちと仲良くできた			気になることがあるときは 病院に行った			友だちと仲良くできた	
よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる

もっと良い来年度を過ごすために!

できていることは続けて、できていないことはできるようにしていくのが◎。
1つチャレンジすることを決めて、そのために何をしたらいいか考えてやってみましょう。
ポイントは、いつもより5分だけ早く寝るなど、まずは小さく始めること。

チャレンジすること

始めの一歩

それ、耳からのSOS

聞こえにくい
耳が痛い
耳鳴りがする
めまいがする

これらの症状は耳の病気の可能性も。一つでも当てはまったら耳鼻科に行きましょう。



いくつ知ってる? 感謝の言葉

日本語には、状況や相手への気持ちに応じて感謝をあらわす言葉がたくさんあります。

感謝をあらわす言葉たち

ありがとう いつも頼りにしてるよ
お世話になりました いただきます また遊ぼう
ごちそうさま 助かったよ
一緒にのクラスでよかった 元気をもらったよ
うれしい おかげさまで 光栄です さすが!
美味しかったよ あなたがいるから頑張れる

3月9日は「サンキューの日」。この機会に、日ごろの感謝を素直な言葉で伝えてみるのもいいですね。

