

ほけんだより 3月

2025. 3月号
石川県立錦城特別支援学校
保健室

今年度最後の月、3月になりました。小学部6年生、中学部3年生、高等部3年生は卒業も間近となりましたね。少しずつ春に近づいていますが、まだ寒い日も多く、インフルエンザなどの感染症にも注意が必要です。気持ちよく一年を終えられるように、引き続き、健康に気を付けて過ごしていきましょう。



一年の健康生活を振り返ろう

みなさんにとってこの一年はどんな一年でしたか？
健康な体と心で過ごすことができましたか？ 自分の生活を振り返ってみて、できなかったことがある人は、これからの生活で気を付けていけるとよいですね。

☑ チェックしてみよう!

<input type="checkbox"/> 早ね早おきができた 	<input type="checkbox"/> すききらいをせず何でも食べた 	<input type="checkbox"/> こまめに体をうごかした
<input type="checkbox"/> せいけつな生活ができた (歯みがき、手洗い、うがいなど) 	<input type="checkbox"/> 友だちと仲よくできた 	<input type="checkbox"/> ストレスを上手に解消した

新学期にむけて準備をしよう

- 生活リズムを整えよう
- 片付けをしよう
- 治療をすませよう
- 清潔にする習慣を身につけよう



3月3日は耳の日です

普段の生活で次のことに気をつけ、耳の健康を保ちましょう。



みみ いぶつ い
耳に異物を入れない



みみ けんこう たも
耳そうじのやりすぎに注意



みみ おく い
耳かきを奥まで入れない



みみもと おおごえ だ
耳元で大声を出さない



みみ たた
耳のそばを叩かない



かたほう おさえて はな
片方ずつおさえて鼻をかむ



ヘッドホンやイヤホンをつけて、音楽を聞いたりゲームをしたりする人もいますが、使い方が良くないと耳に悪い影響が出る可能性があります。

大きな音だと、耳の聞こえが悪くなったり、周りの人の迷惑になったりすることがあります。



す。ヘッドホンやイヤホンをつけるときは、右のことに注意しましょう。

- 周りの音が聞こえるくらいの音量にする
- 耳の休憩時間をつくる

保護者の方へ

○「わたしの健康」について

2・3学期の二計測、体重測定の結果が記載された「わたしの健康」を近日中にお渡しします。内容を確認されましたら、保護者サイン欄にサインをし、学校まで返却をお願いします。なお、卒業学年と小学部3年生につきましては返却の必要はありません。

○新年度に向けて

学期末に、学校で使用していた内履きズックや歯ブラシ等を持ち帰ります。サイズや汚れの確認をしていただき、必要に応じて新しいものの準備を春休み中をお願いします。