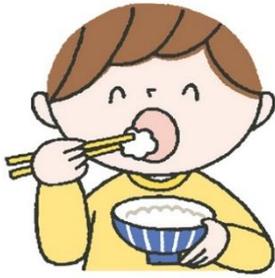


ほけんだより 3月

2026. 3. 2
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年生のみなさんはもうすぐ卒業ですね。天気が良い日、気温の高い日も出てきて、少しずつ春の訪れを感じられるようになってきましたが、寒暖差が大きく体調管理が難しい時期です。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。

1年間の健康生活を振り返ってみよう



3食、好き嫌いせずに
バランスよく食べた



早寝早起し、規則正しい生活リズムで過ごせた



ゲームやスマホばかりせず、適度に運動をした



ケガや病気の予防を進んでしっかり実行できた



友だちと仲良くし、けんかしても仲直りできた



いつも身の回りを清潔に保つことができた

ほけんしつ いちねんかん 保健室の一年間

一年間の保健室来室者数をまとめました。色々な理由で保健室に来る人がいましたが、大きなけがなどもほとんどなく元気に過ごせた一年だったのでうれしく思っています。

ほけんしつらいしつしゃ ごうけい
保健室来室者 合計

790人

(2月20日現在)

たいちようふりよう らいしつ
体調不良の来室

256人

けがの来室

216人

その他の来室

318人

3月3日は耳の日です



耳は、音を聞き分けることはもちろん、体のバランスを保つうえでも重要な役割を担っています。次のことに気を付けて、働き者の耳を大切にしましょう。

音との付き合い方を考えよう！

耳の健康を守る4つのポイント

音を大きくすぎない



イヤホンやヘッドホンの音は少し小さめで

長時間続けて聞かない



意識して耳を休ませる時間をとるときどきとる

適切な頻度で耳掃除



月に1~2回、入口から1cmくらいの範囲を

体調をととのえる



規則正しい生活は耳の健康にもつながる

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。

○保健関係書類の提出について

1月に、来年度用の「学校生活管理指導表」、「診療情報提供書」等の保健関係書類を必要な方に配付しています。お子様の現在の身体の状態を把握し、適切に対応するために、3月19日(木)までに提出をお願いします。(※中学部3年生は、入学説明会の際に配付します。)

○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。
- ・1学期に実施した健康診断の結果から、受診や治療が必要なお子様にはお知らせを渡しています。まだ受診していない場合は、新年度の健康診断が始まる前に一度受診しておくことをお勧めします。また、すでに受診を済ませていても受診結果を学校へ提出されていない場合は、受診結果を学校までお知らせください。



治療を済ませるチャンス!