

# ほけんだより 3月号

とくべつしえんがっこう  
くわな特別支援学校  
ほけんしつ  
保健室

今年度も残りわずかとなりました。3月の保健目標は、「1年間の生活を振り返ろう」です。この1年間、元気に過ごすことができましたか？この機会に振り返ってみましょう。  
けがや病気に気をつけながら、今の学部・学年・グループで過ごす残りの日々を大切に過ごしてくださいね◎

## 1年間の保健室利用状況

令和7年4月～令和8年2月までの集計

### 多かったけが

- 1位 打ぼく
- 2位 すりきず
- 3位 さかむけ



### 多かった症状

- 1位 熱っぽい
- 2位 頭痛
- 3位 吐き気・おう吐



### 一番来室者数が多かった学部

- 1位 小学部
- 2位 高等部
- 3位 中学部

### 一番来室者数が多かった月

5月



### 一番来室者数が少なかった月

9月



このほかにも、心の不調や体温測定で保健室を利用した人がいました。  
また、たくさんの方が、アルコールや石けんの詰め替えに来てくれましたね。  
来年度からも、規則正しい生活を心がけ、心も体も元気に過ごしましょう！



## 1年間の生活を振り返ってみよう

できたところに  
☑をつけよう！

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 朝、同じ時間に起きられた     | <input type="checkbox"/> 危ない行動をしないように気をつけた    |
| <input type="checkbox"/> ぐっすりねむることができた    | <input type="checkbox"/> 気持ち落ち着かないとき、休けいしたり   |
| <input type="checkbox"/> 毎日朝ごはんを食べた       | <input type="checkbox"/> 深呼吸したりできた            |
| <input type="checkbox"/> ていねいに歯をみがくことができた | <input type="checkbox"/> 楽しいことやがんばれたことを見つけられた |
| <input type="checkbox"/> 手洗い・うがいができた      | <input type="checkbox"/> 爪を切る、鼻をかむなど、清潔に気をつけた |

できたところはその調子で！できなかったところは、これからできるようにがんばろう！



# 保護者の方へ

ねんかん がっこう ほけん かつどう きょうりよく  
1年間 学校保健活動にご協力いただき  
ありがとうございました



## ① 保健書類の配付・回収について (在校生のみ)

新年度に向けて、各学部個別懇談時に、保健関係書類を配付します。ご確認・ご記入のうえ、期限厳守での提出にご協力をお願いいたします。各学部新入生につきましては、入学式の日に提出をお願いしています。

対象	書類	提出期限	注意事項
全員	緊急カード	3月23日(月)まで	新年度より、様式が変更します。変更に伴い、全校児童生徒へ新しい用紙を配付します。
	保健調査	3月23日(月)まで	
小学部 (新4年生のみ)	心臓検診カード	3月23日(月)まで	小学部4年生で実施の心臓検診で使用します。
学校での服薬がある方 頓用薬の預かりが必要な方	服薬(介助)依頼書 (常用薬) 服薬(介助)依頼書 (頓用薬)	4月9日(木)まで	新年度より、様式が変更します。新年度登校初日(4/9(木))までに提出が難しい場合は、学校へお知らせください。
在校生のみ	成長曲線	なし(配付のみ)	3学期の身体測定の結果と、成長曲線が記されたものです。お子さまの大切な成長記録として、ご家庭で保管をお願いします。

## ② 「主治医指示書(てんかん等発作時用)」について



新年度より、学校が必要と判断した場合には、学校から「主治医指示書(てんかん等発作時用)」の提出を求めることがあります。その場合は、主治医と学校での対応をご相談のうえ、学校へ書類の提出をお願いいたします。

### ありがとうの効果

THANK YOU

「ありがとう」と口に出していますか。この言葉には言った人にとっても、言われた人にとっても、良い効果がたくさんあることがわかってきました。

幸せな気持ちになる



よく眠れる

ストレスに強くなる

人間関係がよくなる

3月3日は耳の白



正しい耳そうじの方法を知ろう

### 安全な耳そうじの方法

耳の穴の入口に見えている耳垢だけを、入浴後に濡らしたタオルやティッシュなどで優しくふきとってあげましょう。これだけで十分耳の清潔を保つことができます。



もし耳垢がたまっているように見えたり、聞こえにくそうにしていたりする場合は、耳鼻咽喉科を受診してください。