



ほけんだより 3月

令和6年2月29日
東京都立矢口特別支援学校長
濱野 建児

3月の保健目標 健康生活をふり返ろう

3月の保健目標は、『健康生活をふり返ろう』です。

だんだんと暖かくなってきましたね。卒業生のみなさんは、どんな気持ちでこの時期を迎えていますか。進級するみなさんも含め、きっといろいろな思い出がよみがえっていることでしょう。新しいスタートを気持ちよく迎えることができるよう、毎日を大事に過ごしてくださいね。



花粉症が気になる時期になりました

今年の花粉の予想は、「例年より多い」と言われています。

2月上旬から保健室に来室する相談内容で、風邪に似ているけれど「花粉症かな・・・」と思われる児童・生徒も出てきています。

1. 花粉症の特徴

- ★くしゃみ・・・連続しておこり、回数が多い
- ★鼻水・・・サラサラで、いくらかんでも止まらない
- ★鼻づまり・・・両方がつまり、鼻で息ができない状態になることも
- ★目・・・涙がでて、かゆみや充血が起こる



2. セルフケアをしましょう

- ①花粉情報をチェックしましょう。
- ②外出時、ウールの着衣は花粉が付着しやすいので避けましょう。
- ③マスクやめがねを着用しましょう。これだけで、1/3～1/6程の花粉の侵入を防ぐことができます。
- ④帰宅後はうがい・手洗いをして、花粉を洗い流しましょう。

春には、身の回りにたくさんの変化が待っています！
少しでも、快適に生活できるようにしていきたいですね。



しんねんど ねが そつぎょうせい のぞ 新年度にむけてのお願い（卒業生を除く）

- ①【保健調査確認票】の記入について
ほけんちょうさかくにんひょう きにゆう
 入学・転入時に提出していただいた『保健調査』の変更点などを記入してください。
- ②【心臓検診調査票】の記入について
しんぞうけんしんちょうさひょう きにゆう
 内科検診、心臓検診時に使用します。記入もれのないようにお願いします。
- ③【結核検診問診票】の記入について
けっかくけんしんもんしんひょう きにゆう
 内科検診時に使用します。記入もれのないようにお願いします。

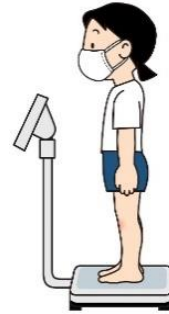


はいふび がつ にち げつ
 ブルーファイル配布日：3月25日（月）
 ていしゅつび がつ にち げつ
 提出日：4月 8日（月）

※ブルーファイルに入れて、学級担任にお渡しください。

がつ ほけんぎょうじ 3月の保健行事

1日（金）	体重測定	中学部全員
4日（月）	体重測定	小学部 4～6年生
6日（水）	体重測定	小学部 1～3年生
	健康相談	該当者・希望者
25日（月）	保健関係書類配布	（卒業生除く）



こころ 心がザワザワするときは…

卒業や進級、進学の季節は、「さようなら」と「こんにちは」がいっぱい。毎日が慌ただしくて、気持ちが落ち着かない人もいるでしょう。

そんなときは、できるだけ自分らしくいられるように、自分なりのリラックス方法で乗り切りましょう。心がほぐれたら、元気に活動する力がきっとわいてきます！

★おススメのリラックス方法

- ・好きな音楽を聴く
- ・好きなおやつを食べる
- ・スポーツを楽しむ（体を動かす）
- ・絵を描く
- ・お風呂にゆっくり入る
- ・たっぷり眠る

