

ほけんだより



令和7年2月28日

東京都立矢口特別支援学校長

阿出川 千賀子

3月の保健目標

けんこうせいかつ

かえ

健康生活をふり返ろう

だんだんと暖かい時間が増えてきました。3月は寒暖差が激しいこと、高気圧と低気圧の入れ替わりが激しく、気圧変化が不安定なことから自律神経が乱れやすい時期でもあります。疲れそうなときはゆっくり休む等、調整しながら過ごしましょう。

3月の保健目標は、『健康生活をふり返ろう』です。ぜひ1年間のふり返り、心身の成長を感じてください。今年度も学校保健活動に御理解・御協力ありがとうございました。

1年をふり返ろう!

「できた!」と思うものに

〇をつけてね

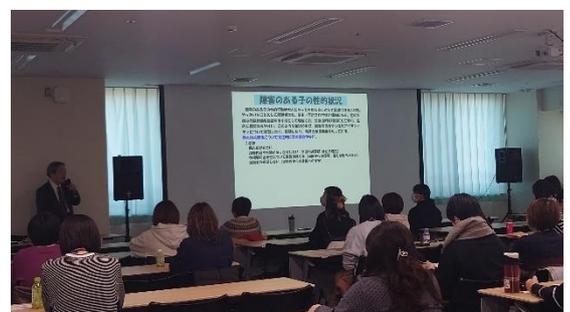


学校保健講演会を行いました

1月29日(水)に東京都心身障害者福祉センターの山本良典氏を招き、「障害のある子の性と支援」について保護者対象の講演会を行いました。50名近くの方に参加していただきました。

講演後の感想では、「社会のルールを我が家のルールに」、「生活年齢で対応する」というキーワードが印象に残っている方が多かったです。どちらも社会の中で本人が快適に過ごすために大切なことです。また、不適切な行動を禁止するだけでなく、適切な行動を教えることが大切であることを事例を交えながら教えていただきました。社会の一員として過ごすためのルールは障害の有無に関係なく、皆同じです。社会のルールを教える、教えるときにはお子さんが分かる伝え方で教える、そのような意識が保護者の方や支援者に必要であるということ学びました。

性に関する悩みや課題は普段なかなか周りの人に相談しづらく、御家庭で抱え込みやすい内容でもありますが、一緒にお子さんの成長を見守っていければと思いますので、御心配なこと等あれば学校にもお話してください。



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
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
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
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
ブルーファイル配布日：3月19日（水）

ていしゅつび
提出日：4月7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。

しゅじいけんしょ がっこうせいかつかんりしどうひょう ていしゅつ たいしょうしゃ *主治医意見書および学校生活管理指導表の提出について（対象者）*

たいしょうしゃ ごかてい わた しょう ちゅう のぞ
対象者の御家庭には12月にブルーファイルでお渡ししております（小6、中3は除く）。
ていしゅつきげん ていきつういんび かんけい ていしゅつび おく ばあい
提出期限は、3月25日（火）となっております。定期通院日の関係で提出日より遅れる場合は、
れんらくちやうどう ほけんしつ し
連絡帳等で保健室までお知らせください。

がつ ほけんぎやうじ 3月の保健行事

3日（月）	たいじゅうそくてい ちゅうがくぶ ぜんいん 体重測定 中学部 全員
4日（火）	たいじゅうそくてい しょうがくぶ ねんせい 体重測定 小学部 4～6年生
5日（水）	そうだん がいとうしゃ リハビリ相談 該当者②
6日（木）	たいじゅうそくてい しょうがくぶ ねんせい 体重測定 小学部 1～3年生

