

# ほけんだより

3月の保健行事のお知らせ  
 1日(水) 発育測定(個別)

3月8日(水) 高等部卒業証書授与式  
 3月15日(水) 小中学部卒業証書授与式



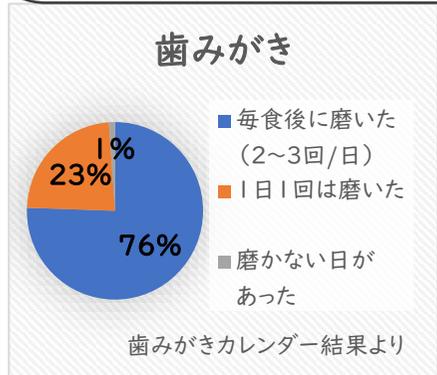
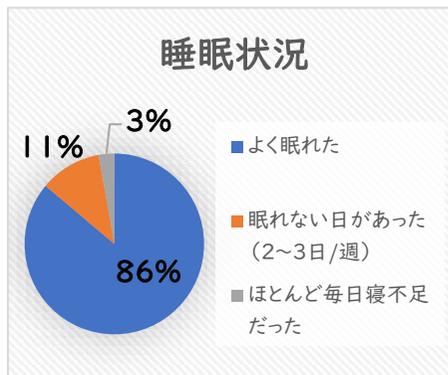
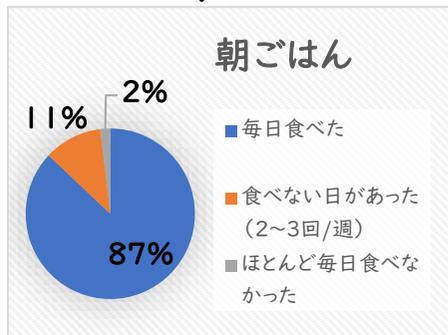
卒業生のみなさん、御卒業おめでとうございます。  
 この1年も健康に過ごすことができましたか？  
 今の学部での学校生活が「楽しい」気持ちで終わるように、  
 残り少ない日々も元気に過ごしましょう。

2月に生徒会の取組として“お昼休みにみんなで遊ぼう!”と呼びかけ、鬼ごっこをしていました。少し肌寒い日でしたが、小学部1年生から高等部3年生まで、先生も一緒に全力で走り回っている姿に心も体もポカポカしました。体を動かすと体力が付き、楽しいと笑顔になってもっと元気に過ごせます。



令和5年3月1日(水)  
 京都府立井手やまぶき支援学校  
 保健室

冬休み明け健康調査に御回答いただき、ありがとうございます。  
 調査結果を報告します。  
 調査結果: 回答率78.6%  
 元気に過ごせた 91.8%  
 病気やけがをした 8.2%  
 体調を崩しやすい時期ですが、みんな元気に過ごせたようです。



### こんなときどうする? 気持ちの整え方

みんなも笑顔になろう!

ふう〜と深呼吸  
 散歩で気分転換

個室で気持ちを落ち着ける

☆自分に合う方法を探してみよう!

※いろんな気持ちがあってもいいんだよ。がんばっているからいろんな気持ちになるんだよ。自分のありのままの気持ちをやさしく受け止めてあげましょう。困った時は誰かに話すと少し楽になることもあります。保健室にもいつでもきてね。