

# ほけんだより 3月



令和8年3月2日(月)  
京都府立井手やまぶき支援学校  
保健室

寒い日もありますが、少しずつ暖かくなり、春を感じられるようになってきました。  
たくさんの思い出ができた1年も締めくくりの時期となりました。みなさんにとって、  
この1年はどんな年でしたか。1年前に比べるとみなさんの「こころ」と「からだ」も  
大きく成長したと思います。クラスの友達や担任の先生と過ごす時間を大切に  
して、残りの学校生活も元気に過ごしていきましょう。

3月の予定

3月2日(月) 発育測定(個別)

サンキューの日  
「ありがとうを伝えよう」



3月6日(金)  
高等部  
卒業証書授与式



3月11日(水)  
小学部・中学部  
卒業証書授与式



## ヘッドホン イヤホンの耳にやさしい使い方

ヘッドホン・イヤホンを使って大きな音量で聞いたり、長時間聞いたりすると、  
耳にダメージがたまりやすくなります。そのダメージで耳が聞こえにくくなるかもしれません。  
正しい使い方をしましょう。



音量を上げすぎない



長時間使わない



使わない日を作る



こまめに休憩する

## 1年をふり返ろう!

「できた!」と思うものに  
○をつけてね

- |                |                |                |
|----------------|----------------|----------------|
| <br>早寝・早起きができた | <br>毎日朝ごはんを食べた | <br>食後に歯みがきをした |
| <br>石けんで手洗いをした | <br>元気に体を動かした  | <br>友だちと仲よくした  |

1年間、健康に  
過ごせたか  
ぶー?



卒業生のみなさん、御卒業おめでとうございます。  
井手やまぶき支援学校で過ごした時間は、みなさんにとって、  
とても素敵な時間だったと思います。学校生活で学んだこと  
を、新たなステージでも大切にし、自信をもって頑張ってくだ  
さいね。  
これからも、自分の「こころ」と「からだ」を大切に、自分ら  
しく、人生を歩いていってください。  
みなさんの未来が光り輝くものになることを願っています。

