

ほけんだより 3月

南山城支援学校
保健部 No.11



日差しをあたたかさを感じる日がふえました。厳しい寒さも終わりがみえ、すぐそこまで春が近づいています。朝晩の気温差が大きいですから、服装でうまく調整をして過ごしましょう。

さて、3月10日には高等部、16日には小学部・中学部の卒業式があります。少し早いですが、卒業生の皆さんご卒業おめでとございます。春からの新生活、よいスタートがきれるように、規則正しい生活を心がけ、体調管理に気をつけていきましょう。



3度の食事を好き嫌いせずバランスよくとった



早寝早起きをして1日8時間くらいぐっすり寝た



毎日、規則正しい生活リズムですごせた

1年間の健康生活もふり返ってみよう



適度に運動をして積極的にからだを動かした



ケガや病気の予防を心がけて、実行できた



友達と仲良くできた。喧嘩しても仲直りできた

おしらせ（保護者の方へ）

『臨時服薬依頼書』を学校ホームページ上からダウンロードできるようになりました。風邪薬を処方され、一時的に学校でも薬を飲む必要がある場合等は、書類をダウンロードし、印刷の上、薬についての説明書のコピーと薬をご提出ください。詳細は、学校ホームページをご確認ください。



3月の保健行事予定

3月3日（金）高等部 発育測定
3月6日（月）中学部 発育測定
3月7日（火）小学部 発育測定

今年度最後の発育測定です。
昨年の4月と比べてどうだろう？
人と比べるのではなく
自分の成長と向き合おう！

