

# ほけんだより 3月

南山城支援学校  
保健部 No.11



日差し<sup>ひざし</sup>のあたたかさを感じる日<sup>ひ</sup>がふえました。厳しい寒さ<sup>かんさ</sup>も終わりがみえ、すぐそこまで春<sup>はる</sup>が近づいています。朝晩<sup>あさばん</sup>の気温差<sup>きおんさ</sup>が大きいですから、服装<sup>ふくそう</sup>でうまく調整<sup>てんせい</sup>をして過ごしましょう。

さて、3月10日<sup>3がつ10か</sup>には高等部<sup>こうとうぶ</sup>、16日<sup>16にち</sup>には小学部<sup>しょうがくぶ</sup>・中学部<sup>ちゅうがくぶ</sup>の卒業式<sup>そつぎょうしき</sup>があります。少し早いですが、卒業生<sup>そつぎょうせい</sup>の皆さん<sup>みなさん</sup>ご卒業おめでとうございませう。春<sup>はる</sup>からの新生活<sup>しんせいかつ</sup>、よいスタートがきれるように、規則正しい生活<sup>きぎよくただしいせいかつ</sup>を心がけ、体調管理<sup>たいちようかんり</sup>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年間の健康生活をふり返ってみよう



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

### お知らせ（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！

