

ほけんだより 3月

南山城支援学校

保健部 No.14

ひな祭り



3月に入り今年度もあとわずかになりました。

今年度も健康に過ごせましたか？早寝・早起き、運動、歯みがき、手洗い等、毎日を元気に過ごすためにどんなことを頑張りましたか？

給食で食べられるものがふえたり、お友達に優しくお話できたり、お友達と一緒に楽しく遊ぶことができたり、できるようになったこともたくさんあったと思います。みなさんが笑顔いっぱいでお過ごせた時間がたくさんあると嬉しいです。また保健室でもお話を聞かせてくださいね。

3月7日(金)

こうとうぶそつぎょうしき
高等部卒業式

ごそつぎょう
御卒業おめでとうございます

がっこうせいかつ
学校生活、よくがんばりました！

これから先も、自分と相手の
からだとところを大切に。
すてきな大人になって
くださいね。



3月14日(金)

しょうがくぶそつぎょうしき
小学部卒業式

ちゅうがくぶそつぎょうしき
中学部卒業式

ごそつぎょう
御卒業おめでとうございます

これからも
べんきょう うんどう
勉強に運動に
げんき たのしく
元気に楽しく
がんばりましょうね。



3月の保健行事予定

- 3日(月) 発育測定(中学部)
- 4日(火) 発育測定(高等部)
- 5日(木) 発育測定(小学部)

いちねん
一年でどれだけ大きくなったかな？

身長: cm⇒ cm

体重: kg⇒ kg

*保健室に聞きにきてね。

* 3月3日は耳の日 *

1955年に日本聴覚医学会が創立し、3の字が耳の形に似ていることと、「み(3)み(3)」の語呂合わせから1956年に社団法人日本耳鼻咽喉科学会が制定した記念日です。

☆耳を健康に保つための注意点☆

○正しい耳のケア方法

⇒湿ったタオルで耳の入り口付近を拭き取る

(綿棒や耳かきを奥深くまで挿入しない)

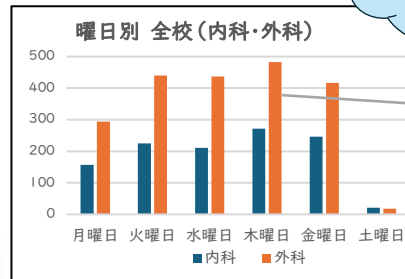
○異変を感じたら早めに耳鼻科受診を！



保護者の方へ

学校保健委員会を2月19日に開催しました。
今年度の学校での保健・給食に関わる取組の報告と、
今後の取組の検討を行いました。

【保健室来室状況報告より】

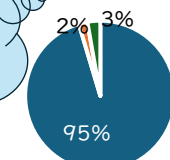


【平均睡眠時間】
小学部: 9.57時間
中学部: 9.21時間
高等部: 8.09時間

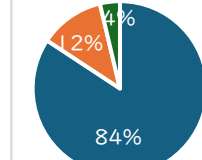
【冬休み明け調査結果より】

よく眠れている...95%
眠れない日がある...2%
眠れない日が多い...3%

睡眠[全校]



朝ごはん[全校]



木曜日が
多いね！

9・10月が
多いね！

口腔内の清潔は
身体の健康に
つながります。

*学校歯科医: 内田先生からのアドバイス
防災グッズに歯ブラシと歯磨き粉を!!

