

# ほけんだより



南山城支援学校  
保健部 No.15

春休みが始まります。3学期はどんなことを頑張りましたか？  
1年間、健康に楽しく過ごせましたか？  
保健室では、子どもたちの素敵な成長にたくさん出会うことができ、とてもうれしい気持ちでいっぱいです。  
例えば、保健室に入る時に大きな声であいさつができるようになったり、自分がけがをした時の様子を説明できるようになったり、自分の気持ちを伝えることができるようになりました。  
また、お友達への言葉かけをやさしくできるようになったり、先生が他のお友達の対応をしても待つことができたり順番を守ることができるようになりました。  
みなさんも自分の頑張ったことを振り返って、自分に拍手を送りましょう。よく頑張りましたね。

モヤモヤ イライラ そわそわ

アウトプットしてみない？

話す 書く 行動する

春休み中に 春休みが明けると、4月から健康診断がはじまります!

受診・治療を済ませよう

## 春休みを健康にすごすために

新年度に向けて、春休みも健康で元気にすごしたいですね。生活習慣や生活リズムなど、以下のようなことに気をつけましょう。

- 朝ごはんを食べる。
- 適度に運動する。
- 早寝早起きをする。
- 栄養バランスのよい食事をとる。
- 手洗い、はみがきなど清潔をこころがける。

…… 保護者の方へ \*令和7年度 学校保健委員会の報告\*

3月6日(金)に学校三師、PTA 役員(保護者)、教職員で学校保健委員会を行いました。児童生徒の健康実態(健康診断結果・健康調査結果・出欠席・保健室来室状況等)や保健教育の取組、環境衛生検査結果、栄養管理や防災給食の取組等の報告と「生活習慣と子どもたちの健康、健康リテラシー」の内容で研究協議を行いました。

研究協議の中で、生活習慣に関わる学校での取組が家庭での行動に繋がっていること、学校では苦手な食べ物や取組もみんなと一緒だからできていることを教えていただきました。また、子どもたちが自分で考えて判断する力を学校教育の中で段階的に身につけていくことが大切であり、大人も正しい知識を得ることと情報を見極めることの重要性を確認することができました。

今後も子どもたちの心身の健康が家族の健康にもつながり、みなさまが安心・安全に過ごせるように、保健教育の推進に御理解・御協力をお願いします。

### \*4月の保健行事予定\*

- 13日(月) 発育測定(高等部)
- 14日(火) 発育測定(小学部)
- 15日(水) 発育測定(中学部)
- 24日(金) 眼科健康診断(全校)
- 27日(月) 整形外科健康診断(高等部)
- 28日(火) 内科健康診断(小学部・高等部)

※定期健康診断については、日程が決定していないものもあるため、新年度にお知らせします。

良いコミュニケーションは  
笑顔と挨拶から

4月8日(水)始業式 4月9日(木)入学式で  
元気に会いましょう!