

てのひら 3月

ほけんだより

令和7年3月3日

東京都立北特別支援学校長

小池 巳世

今年度も残りわずかとなりました。

たくさんの思い出が詰まった一年間も締めくくりの時期です。いよいよ4月から新年度が始まります。新しい環境や季節の変わり目は体調を崩しやすくなるので、元気にスタートできるよう体調管理に気を付けていきましょう。

3月の保健行事

3 / 4 (火)	体重測定 (小)	3 / 11 (火)	整形診 (小)
-----------	----------	------------	---------

♪♪♪ 保健室からのお知らせ ♪♪♪

年度末に配布する保健関係書類等について：保護者が記入し、御提出ください

○配布するもの（現高3は配布なし）

- 健康診断前保健調査
 - 都立学校心臓検診調査票
 - 結核検診問診票（小・中のみ）
 - 長期休業中の健康調査：該当事項がある場合に記入し、御提出ください。
- （現小3・小6・中3は 配布済）

書類提出日

在校生	4月7日(月)
新入生(小中)	4月8日(火)
新入生(高)	4月9日(水)

○該当者に返却するもの

- 緊急時薬（座薬・ブコラム等）

高3生、転校する方は、卒業式又は修了式に返却いたします。

ありがとうの 効果

「ありがとう」と口に出していませんか。この言葉には言った人にとっても、言われた人にとっても、良い効果がたくさんあることがわかってきました。



健康になる

ポジティブになる

幸せになる

人間関係が良くなる



感謝の言葉を口にして、自分も周りの人も
すてきな1日を過ごせるようにしましょう。

がつ ほけんもくひょう
3月の保健目標

ねんかん けんこうせいかつ ふ かえ
1年間の健康生活を振り返ってみよう！

みなさんの一年はどんな一年でしたか？一年間の健康生活を振り返ってみましょう。

はや はやお
早ね早起きができた



てん点

しょく た
3食しっかり食べた



てん点

あさばんわす は
朝晩忘れずに歯みがきした



てん点

てあら
手洗い・うがいをしっかりした



てん点

げんき
元気にあいさつした



てん点

ストレスをためなかった



てん点



この振り返りから、来年度はどのように過ごしていきたいか、「健康目標」を決めていきましょう。

ねんかん ほけんしつりようじょうきょう
1年間の保健室利用状況 (R6年4月～R7年1月31日まで)

たいちょうふりよう
体調不良
はつねつ おうとなど
発熱、嘔吐など

133件



けが
すりきず だぼく
擦り傷、打撲など

77件



その他
ほっさ
けいれん発作、
つめわ はなぢ
爪割れ、鼻血など

309件



がっこうかんせんしやう
学校感染症
インフルエンザ、しんがた
新型コロ
ナウイルス感染症など

52件



「爪割れ」による来室が多くなっています。爪が割れていると、どこかに引っかけて自分自身の皮膚を傷つけてしまうことがあります。爪が伸びていないかチェックしてみましょう。