



ほけん 3が保健 だより

2026.3.9
甲府支援学校
保健室



こんげつ 今月のひとこと

今年度最後の保健だよりです。この1年間を振り返ってみましょう。どんな日々を過ごしましたか？楽しいことはありましたか？もうすぐ卒業式や修了式、そして4月からは新しい生活が始まります。心と体の調子を整えて、元気に春を迎えましょう。



3月保健目標

一年間の健康生活の反省をしよう

この1年、毎日の生活リズムや健康管理はどれくらい意識できたでしょうか。最近ではインフルエンザB型の流行が続いています。年度の終わりに、今の自分の体調や生活を一度見直し、これからも気をつけて過ごしましょう。

音とのつき合い方を考えよう！

3月3日は
耳の日！

耳の健康を守る4つのポイント

音を大きくしすぎない



イヤホンやヘッドホンの音は少し小さめで

長時間続けて聞かない



意識して耳を休ませる時間をとぎとる

適切な頻度で耳掃除



月に1~2回、入口から1cmくらいの範囲を

体調をととのえる



規則正しい生活は耳の健康にもつながる



保健行事予定

2日 (月)	体重測定 (高)
3日 (火)	体重測定 (中)
6日 (金)	体重測定 (小)



お知らせ

年度末には、3月の体重測定の結果までをまとめた、身長と体重の推移がわかる記録をお配りします。各学部に入學した年から現在までの成長がひと目でわかる内容になっています。節目の時期に、お子さんの成長をゆっくり感じていただければと思います。

