

ほけんだより



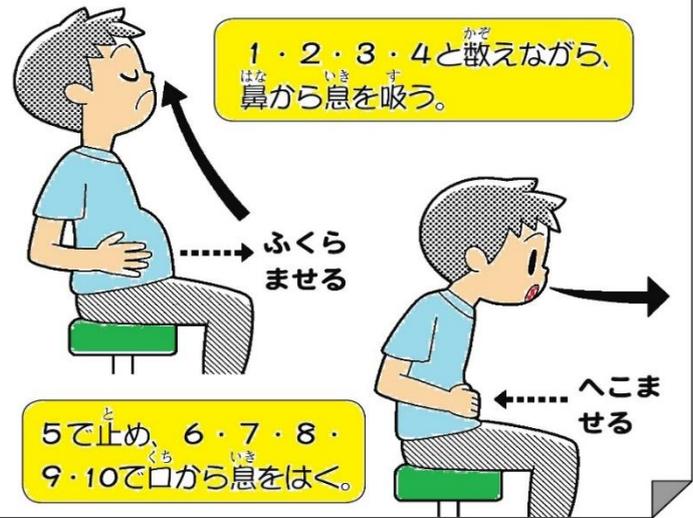
令和6年2月1日
東京都立白鷺特別支援学校長
川上 尊志

がつ ほけんもくひょう
2月の保健目標

けんこう かんが
こころの健康を考えよう。

イライラしたら、やってみよう

イライラすると、呼吸が浅くなることがあります。そんなときは、ゆっくり深呼吸をすると、体の力がぬけ、リラックスすることができます。



とも せんせい うち ひと はな あいて えがお み
友だちや先生、お家の人と話しているとき、相手がステキな笑顔を見せて

くれるとそれだけで楽しい気分になりますね。笑顔にはまわりの人を元気に

する力があるようです。最近では「笑い」により、免疫力がアップすると

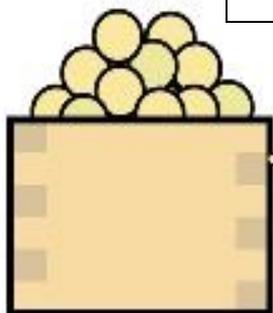
の研究結果も報告されています。よく笑う人ほど病気にもなりにくいという

ことです。まさに、“笑うかどには福きたる”です。



が っ ほ け ん ぎ よ う じ
2月の保健行事

2日(金)	たいじゅうそくてい 体重測定	ねんせい 2年生
5日(月)	たいじゅうそくてい 体重測定	ねんせい 1・3年生
13日(火)	せいしんかこうい 精神科校医による けんこうそうだん 健康相談	きぼうしゃ (よやくせい) 希望者 (予約制)



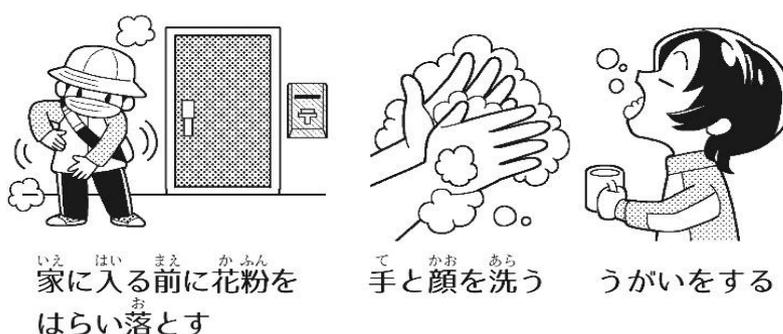
か ふん しょう よ ぼう
花粉症の予防には

か ふん しょう げんいん
花粉症の原因になるスギ花粉は、
か ふん ちいき
地域によっては1月から飛んでいます。
が っ と
予防のためには、
よ ぼう
すこ せう
少しでも花粉を体の中に入れていないことが大切です。
たいせつ はや じき
早い時期から準備をしましょう。

がい しゅつ じ ふく そう
外出時の服装



そと かえ
外から帰ったら



しゅ じ い い けん しょ およ がつ こう せい かつ かん り し どう ひ ゃう てい しゅ つ
主治医意見書及び学校生活管理指導表 提出について

ねん
年に1回、主治医へ御確認いただき提出してください。

たい しょう せい と がつ よう か きん へん き ゃ く てい しゅ つ き げ ん がつ にち げつ しゅう り よう じ き
対象生徒へ12月8日(金)に返却しました。提出期限: 3月25日(月) 修了式