

ほけんだより 3月

令和6年3月1日
東京都立白鷺特別支援学校長
川上 尊志

今年度も残すところ1ヶ月となりました。3年生はもうすぐ卒業。1、2年生は新しい学年になります。今月を一年のしめくくりの月として、健康に過ごし、4月からの新しいスタートにそなえましょう。

◆◇3月の保健目標◆◇ 一年間の健康について 振り返ろう



3度の食事を好き嫌いせずバランスよくとった



早寝早起きをして1日8時間くらいぐっすり寝た



毎日、規則正しい生活リズムですごせた

1年間の健康生活を振り返ってみよう



適度に運動をして積極的にからだを動かした



ケガや病気の予防を心がけて、実行できた



友だちと仲良くできた
喧嘩しても仲直りできた

◆◇3月の保健行事◆◇

日にち	保健行事
1日(金)	1. 3年生体重測定
4日(月)	2年生体重測定
12日(火)	精神科健康相談

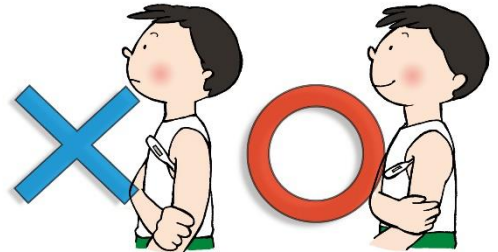
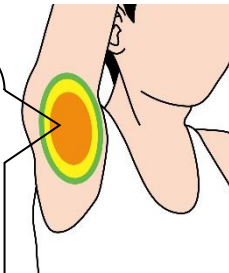
遅刻や欠席などで、体重を測れなかった場合には、午前中に保健室に来れば測ることができます。
担任の先生に相談してから来ましょう。

◆◇感染症が増えています！！朝の健康観察をしましょう！！◇◆

げんざい、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症に罹る生徒が増えています。体温は、毎日忘れ

ずに測ってから登校しましょう。体調が悪い時には登校を控え、病院を受診しましょう。

たいおんけい さき
体温計の先を、
なな した
斜め下から ワキの下の
いちばん ぶぶん あ
一番へこんだ部分に当てます。



◆◇保護者の皆様へ◆◇

1・2年生 保護者の皆様

ほんじつ い か しよるい はいふ
本日、以下の2つの書類をブルーファイルに入れて配布しました。
らいねん と けんこうしんだん しょう こじんじょうほう い こていしゅつ
来年度の健康診断で使用します。個人情報のため、ブルーファイルに入れて御提出ください。



- ブルーファイルに入っている書類～
- ①『令和6年度定期健康診断調査票』 ②『都立学校心臓検診調査票』
- 提出期限は3月11日(月)です。

がいとうしゅ じゅい いけんしょ およ がつこうせいかつかんり しどうひょう ていしゅつ す
【該当者のみ】『主治医意見書』及び、『学校生活管理指導表』の提出はお済みでしょうか？
ていしゅつ きげん がつ にち げつ ていしゅつ きげん げんしゅ ごきょうりょく ねが
提出期限は3月25日(月)です。提出期限の厳守に御協力をお願いいたします。

3年生 保護者の皆様

ほけんしつ あす こじんじょうほうしよるい くすり ぶく そつぎょうしき ひ へんきやく
保健室でお預かりしている個人情報書類(薬を含む)は、卒業式の日返却します。



◆◇第2回学校保健委員会の報告◆◇

がつ か もく だい かいがっこう ほけん いんかい かいさい たいめん かいさい ねん い か
2月8日(木)に第2回学校保健委員会を開催しました。対面での開催は、3年ぶりでした。以下の
ないよう ほうこく
内容を報告しました。

- (1) 保健関係報告：養護教諭
(健康診断の結果、保健室来室状況、熱中症対策、体重管理、感染症対策)
- (2) 歯科検診について：学校歯科医
- (3) 学校環境衛生検査報告：学校薬剤師
- (4) 給食関係報告：栄養士

