

令和8年3月2日



東京都立青鳥特別支援学校
校長 高橋 馨
担当 高塩 美紀

寒さも少しずつ和らぎ、春の気配を感じる季節になりました。この時期は三寒四温というように、寒い日と暖かい日が交互にきて春に近づいていきます。インフルエンザ罹患の報告も続いており、健康管理が難しい日々です。

3年生は卒業式、1・2年生は修了式が終わると春休みです。つい遅くまで寝ていると、生活リズムが乱れて、身体がだるい、よく眠れないといった不調が起こりやすくなります。なるべく学校や通勤がある日の起床時間に起きて気持ちと身体の準備をしましょう。

ひとつひとつの出会いを大切にして、新しい環境でも自分らしく活躍してくださいね。



保護者の皆様へ



保健関係の書類及び災害時用預かり薬について（1・2年生）

保健関係の書類の確認と災害時用預かり薬の提出の御協力ありがとうございました。受診の都合などにより、御家庭で保管されている場合や、新しい災害時用預かり薬を準備中の場合は、忘れずに御提出ください。

保健関係の書類及び災害時用預かり薬について（3年生）

学校保健活動への御協力ありがとうございました。卒業前に学校でお預かりしている保健関係の書類及び災害時用預かり薬をお返しいたします。

健康の記録について（全学年）

1、2年生は、年度末に健康の記録をお渡しします。3年生は、卒業前に保健関係の書類と同封します。御確認いただいた後は、各御家庭で保管してください。

なお、来年度からは健康の記録ではなく、身体測定の記録に一年間分の結果を記入してお渡しいたします。

こんな日は花粉が多く飛びます

- ◇雨が上がったあと
- ◇よく晴れた日
- ◇風が強い日
- ◇午後1時から3時頃



花粉症の対策の基本

- ◇出かける時はメガネやマスク、帽子で花粉がつかないようにしましょう。
- ◇家に帰ったら玄関の外で、上着や髪の花を払い落としましょう。
- ◇帰宅したら手と顔を洗い、うがいをしましょう。



さんがつみっか
3月3日は



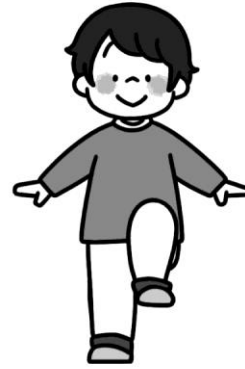
みみ
耳にはこんなはたらきがあります

おと こえ き
音や声を聞く



おと こえ
音や声は
がいじどうとお
外耳道を通して
こまく
鼓膜をふるわせ、
そこから
ちゆうじ だいのう
中耳→大脳へ
つた
と伝わって、
「聞こえた」と
かん
感じます。

からだのバランスをたもつ

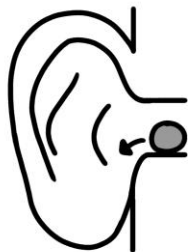


みみ なか
耳の中の
さんはんきかん
三半規管と
ぜんてい
前庭で
からだの動きを
かん
感じとり、
からだのバランスを
たもっています。

みみ だいじ
耳そうじの大事なポイント



みみ いりぐち
耳の入り口あたりを
ぬぐるかん
ぬぐる感じで



みみ
耳あかは
しぜん
自然に外に出えます



みみ ぼく
耳かき棒を奥に入れる、
歩きながら、などはキケン

はな
鼻をかむときは



かる ちから
軽い力で片方ずつ



ねん かん
この1年間で

けんこう に すごす ための しゅうくわん は みに ついた かな？
健康に過ごすための習慣は身についたかな？



てあらい
手洗い



うがい



はみがき
歯みがき



すき たら
好き嫌いせずに食べる



はやね
早寝



はやおき
早起き



あさごはん
朝ごはん



すっきり ばいべん
すっきり排便