

# 保健だより3月

NO.11 令和7年3月3日  
 東京都立青山特別支援学校  
 校長 中澤将人  
 主任養護教諭 小川陽子

3月は1年間の学校生活を振り返るまとめの月です。心も体も元気に楽しく学校生活を送れましたか？ 振り返りをし、来月の進学・進級に向け、また新しい自分なりの目標を立ててみましょう。

## 3月の保健目標 「成長をしよう！」

今年度の健康診断では、みなさん身長も体重も大きくなっていました。からだは大きくなりましたが、この成長はどうだったでしょうか。できたことをふりかえってみましょう。以下は具体例です。できたことには、□の中に○をつけてみましょう。それ以外でも自分のできたことを振り返り、親子で褒め合みましょう。



**早起き・早ねができた**

**毎日朝ごはんを食べた**

**外遊びができた**

**手洗い・うがいができた**

**毎日ハンカチを持ってきた**

**食後の歯みがきができた**

**あいさつがきちんとできた**

**家の手伝いができた**

**友達と仲良くできた**

# 3月の保健行事

3/12（水）健康相談（対象者・希望者） 9：30から

## やりすぎに注意！！ 耳そうじ



耳そうじをすると取れる耳垢には殺菌効果や虫などの侵入を防ぐ大切な役割があります。

しかも耳垢は自然と耳の外に出ていくので基本的に耳のそうじは必要ありません。

耳そうじのやりすぎは、耳の中を傷つけたり、耳垢を奥へ押しやって耳が詰まったりする

原因にもなります。理想的な耳そうじの仕方は①2～3週間に1回位②座ってする③入口

辺りを優しくこすることです。



## ～3月9日は サンキューの日～

「ありがとう」と口に出していますか？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。

①健康になる②ポジティブになる③幸せになる④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。

保護者の皆様へ

保健調査票・主治医意見書等、保健関係書類の提出の御協力をありがとうございました。  
受診の関係で提出がまだの御家庭は、準備が整い次第提出をお願いいたします。