

ほけんだより 3月 令和8年3月発行 県立水戸飯富特別支援学校

今年度も残りわずかとなりました。みなさんにとって、どんな1年間になりましたか？病気やけがにはよく気をつけて、4月からの新学期を元気に迎えましょう。そして、卒業生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。みなさんの健康をお祈りするとともに、益々のご活躍を期待しています。

〈3月の保健目標〉

○耳を大切にしよう

○1年間の健康生活の反省をしよう

耳の健康を守る4つのポイント！

音を大きくし過ぎない



イヤホンやヘッドホンの音は少し小さめにする

長時間続けて聴かない



耳を休める時間を取る

適切な頻度で耳掃除



月に1~2回、入り口から1cm くらいの範囲を掃除する

体調を整える



規則正しい生活は耳の健康にもつながる

一年間の生活を振り返ってみよう！

□ 早寝早起きができた



□ 3食、よく食べた



□ 適度に運動をした



□ 病気の予防ができた



□ 友達と仲良くできた



□ 清潔を保てた



今年度の保健室来室状況 (4/8~2/25)

来室

けん
1415件

多かったけが トップ3

けが

けん
1020件

びょうき
病気

けん
378件

た そうだんなど
その他 (相談等)

けん
17件

	しょうがくぶ 小学部	ちゅうがくぶ 中学部	こうとうぶ 高等部
①	だぼく 打撲	かゆみ	だぼく 打撲
②	さっかしょう 擦過傷	だぼく 打撲	かわむき かむき
③	かきこわし	さっかしょう 擦過傷	かゆみ

来室が多かった
月 トップ3

- ① 6月
- ② 5月
- ③ 9月

来室が多かった
曜日 トップ3

- ① 火曜日
- ② 木曜日
- ③ 金曜日

~保護者の皆様へ~

学期末に配付します「健康の記録」には、3学期実施の身体測定の結果が記入してあります。確認後、押印のうえ始業式に担任にご提出ください。

保護者の皆様には、今年度も大変お世話になりました。来年度も引き続きよろしくお祈りいたします。