



れいわ ねん がつ にち あい ち けんりつ とくべつ し えんがっこう
 令和6年3月1日 愛知県立ひいらぎ特別支援学校

3月になりました。もうすぐ在校生は進級し、卒業生は新しい生活が始まりますね。この1年、いろいろなできごとがあったと思いますが、健康な心と体で過ごすことができたでしょうか。今年度の健康の様子を振り返り、元気に新年度を迎えられるようにしましょう。



3月の保健目標

ねんかん けんこうせい かつ はんせい
1年間の健康生活の反省をしよう



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

自分自身をふりかえってチェックしてみよう！



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



保健室の1年間



けんすう
ケガの件数



155 けん件

かんせんしょう はつせい
感染症の発生



しんがた
新型コロナウイルス
かんせんしょう
感染症

16 けん件

びょうき けんすう
病気の件数



470 けん件

インフルエンザ 15 けん件

令和6年1月12日現在の保健室利用件数は計625件です。ケガの理由として多かったのは、「打撲」「擦過傷」「皮膚症状」、病気の理由として多かったのは、「てんかん発作」「発熱」「嘔吐」でした。学校感染症に罹患した者の件数は計31件です。全国的に新型コロナウイルス感染症に加え、インフルエンザの流行も猛威をふるいましたが、校内で広範囲に感染が拡大しなかったのは、日頃のみなさんの感染症対策の成果だと思えます。



心がザワザワするときは…



卒業や進級、進学の時節は、「さようなら」と「こんにちは」がいっぱい。毎日が慌ただしくて、気持ちが落ち着かない人もいます。そんなときは、できるだけ自分らしくいられるように、自分なりのリラックス方法で乗り切りましょう。心がほぐれたら、元気に活動する力がきっとわいてきます！

★おススメのリラックス方法

- 好きな音楽を聴く
- 好きなおやつを食べる
- スポーツを楽しむ(体を動かす)
- 絵を描く
- お風呂にゆっくり入る
- たっぷり眠る



～保護者のみなさまへ～

日頃は、本校の学校保健活動に御理解と御協力をいただき、ありがとうございます。昨年5月から新型コロナウイルス感染症が5類感染症へ移行しましたが、4年ぶりのインフルエンザの流行もあり、引き続き感染症対策が欠かせない1年となりました。毎日の健康観察表や入念な健康観察、無理のない登校など、みなさまのお力添えにより、無事に今年度を締めくくることができました。1年間、ありがとうございました。