



令和6年3月1日
東京都立武蔵台学園
校長 金子 猛
担当 保健室

今年度も児童・生徒の健康観察や保健関係の提出物への御理解・御協力をいただき、ありがとうございました。

この時期は暖かい陽気の日や、朝晩・日中に寒さが急に戻ってくる日もあるので、衣服の調節をして体調を崩さないように気をつけましょう。残りの日々も元気に学校生活を送れるよう、体調管理と感染症対策を続けていきましょう。

～保護者の方へ～



3月1日（金）新年度の保健書類を封筒に入れて対象の学年の方に配布いたしました。新年度に向けて、ご準備をお願いいたします。

※現小3・小6・中3・高3以外の学年に配布しています。

※主治医の意見書・学校生活管理指導表が新規に必要な方は、個別に1月下旬に配布しています。

<配布書類一覧>

- ①保健調査
- ②心臓検診調査票
- ③結核検診問診票（小学部・中学部のみ）
- ④服薬管理表（対象者のみ封入しています）

★ご提出日★
令和6年4月8日（月）
始業式です。

※①～④は保護者様のご記入です。

※現小3のみ、アレルギー調査も含めて配布済みです。



～3月3日は耳の日です～



【はたらき:その1】音を聞きます

からだの外の「耳かい」で集めた音が「こまく」をふるわせます。ふるえは「耳小骨」「かぎゅう」とおり、その信号が神経を伝わって脳に届き、『聞こえた』とわかります。



【はたらき:その2】バランスをとります

耳の奥にある「さんはんきかん」でからだの回転を、「前庭」でかたむきを感じとっています。それらの信号を脳で受け、からだがおれないように手や足を動かします。



耳を大切にするためには？



- 耳そうじは
入り口近くをやさしく
- 鼻は片方ずつ静かにかむ
- イヤホン・ヘッドホンは
使う時間と音量に注意
- たたかない・引っばらない



がつ ぼけんもくひょう いちねんかん せいかつ ふ かえ
3月の保健目標：一年間の生活を振り返ろう



☑ていねいな歯みがき
 食事のあとは、歯をみがけましたか。
 歯みがきをすると、むし歯や歯周病をふせぐだけではなくて、口の中がスッキリして気持ちがいいです。

☑早寝早起き
 夜おそくまで起きていると、生活リズムがみだれてしまいます。
 早く寝ると朝気持ちよく起きることができます。



☑よくかんで、栄養バランスよく食べる
 好き嫌いなく食べることは、体の成長につながります。そして、よくかんで食べることも大切です。

☑手洗いをする
 外から家に帰ったときや、ものを食べる前に、石けんで手を洗ってばい菌を落としましょう。感染症対策の基本です。



春休みの過ごし方

は 歯の治療は済んでいますか？他にも気になるところがあれば治療しておきましょう。

る ルーズな生活にならないよう休み中も早寝早起きをつけ、朝食もきちんと摂りましょう。

や やりすぎないようにスマホは使用時間を決めて守りましょう。たまには電源オフの日も！

ま ストレスがたまっていませんか？休みを利用して上手に気分転換を図りましょう。

み 身のまわりを整理し、新年度を快適な状態でスタートできるようにしておきましょう。