

ほけんだより 3月

さかいちようかくしえんがっこう
堺 聴 覚 支 援 学 校

R7 年 3 月

ほけんしつ
保健室



そつぎょう きせつ ようちぶ さい しょうがくぶ ねんせい ちゅうがくぶ ねんせい
卒業の季節になりました。幼稚園5歳・小学部6年生・中学部3年生の

みなさん、ご卒業おめでとうございます。次の学校・学部に行っても

えがお たの す がつ かんだんさ おお あさばん きおんさ おお
笑顔で楽しく過ごしてくださいね！3月は寒暖差が大きく、朝晩の気温差も大きくなります。

うねぎ
上着をはおるなど服装を工夫しましょう。

3月の予定

ひ 日にち	ぎょうじ 行事	う 受ける人	じゅんび ちゅういとう 準備・注意等
4日(火) 午前中	たいじゅうそくてい 体重測定	ようちぶ 幼稚園	ちゃくだつ ふく 着脱しやすい服
5日(水) 午前中	たいじゅうそくてい 体重測定	しょうがくぶ ねん 小学部4～6年	たいそうふく 体操服
5日(水) 10時～14時	なかおりんしょうし りんり しそうだん 中尾臨床心理士相談	そうだんきぼうしゃ 相談希望者	たんにな ほけんしつ れんらく 担任、保健室まで連絡ください
6日(木) 午前中	たいじゅうそくてい 体重測定	しょうがくぶ ねん 小学部1～3年	たいそうふく 体操服



おうちでも始めましょう

食育の基本の『き』

べんきょう けいぞく えん
勉強は継続することで身につくもの。園だけでなく、おうちでもできるところから是非食育に
チャレンジしてみてください。専門知識がなくても、特別なことでなくても大丈夫です。

食事のルーチンを作る

て あら かつ かつ
手を洗う、おもちゃを片付け
るなど、食事の時間の前にする
ことを決めておくと、「これか
らごはんの時間」と
気持ち切り替えら
れます。



一緒に買い物に行く

ちゅうり まえ しょうがい ちゅうせつ み や
調理前の食材を直接見て、野
菜の種類を楽しく覚えたり、旬
を肌で感じ
て、食に興
味を持つき
っかけに。



食事中に大人からアドバイス

はし も かつ さんかく た
箸の持ち方や三角食べなどの
マナー指導を。また、家族で食
卓を囲む経験は、楽しい時間と
して食に良
いイメージ
を残します。



新学期ストレスに要注意

心の見守りをお願いします



どの ico ねんかん
どの子も一年間、よくがんばりました。もうすぐ進級・進学。新しい学校
・新しいクラスについて、おうちでもお話をしているかもしれません。ただ、
あら へん か
新たなスタートというポジティブな変化もストレスとなることがあります。

いつもは見られない様子が急に現れたらストレスサインかもしれません

例

- 怒りっぽくなる
- 甘えん坊になる
- 分離不安で大泣き
- チックや吃音が出る
- 指しゃぶり
- 発熱などの体調不良 など

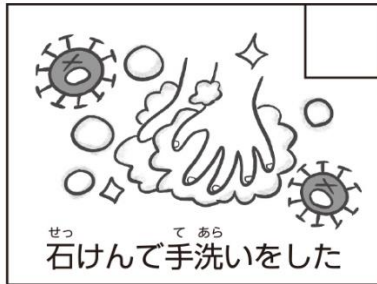
きもち う と い しきでき いっしょ す じ かん も じょじょ お
気持ちを受け止め、意識的に一緒に過ごす時間を持つことで、徐々に落
ち着いてくることもあります。気になる点があるときはご相談ください。



1年^{ねん}もふり返ろう!

「できた!」と思うものに

○をつけてね



<保健室1年間の記録について>

みなさんのケガ^{けが}の対応^{たいおう}や体^{たい}調^{ちよう}が悪い時^{わる}に^{とき}来てくれました。楽しく元気で過ごしてください。



春休^{はるやす}み中^{ちゆう}に5つやっておくことを確認^{かくにん}します。規則^{きそく}正しい生活^{せいかつ}も続けてください。

