



令和8年3月2日  
大垣特別支援学校  
発行：保健室

冬から春への変わり目のこの時期は、昼夜の気温の差で体調をくずしやすいです。  
花粉や寒暖差で鼻やのどの不調を感じる人もいるかもしれません。あと少しで進級・  
卒業。元気にその日を迎えられるよう、体も心も整えましょう。

3月学校保健目標 1年の健康生活を振り返ろう！

ヘッドホン イヤホンの 耳にやさしい使い方

ヘッドホン・イヤホンを使って大きな音量で聞いたり、長時間聞いたりすると、  
耳にダメージがたまります。そのダメージで耳が聞こえにくくなるかもしれません。  
正しい使い方をしましょう。



音量を上げすぎない



長時間使わない



使わない日を作る



こまめに休憩する

# 健康通知表をチェック!

この1年間、自分の心や体の健康をどれくらい意識して生活しましたか。今年度の生活を振り返って表に○を書き入れてみましょう。

生活リズム			病気の予防			気持ち					
 <p>早寝早起きをした</p>			 <p>毎日3食きちんと食べた</p>			 <p>外から帰ったら 手洗い・うがいをした</p>			 <p>自分なりの方法で 気持ちを切り替えた</p>		
よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる			
 <p>週に3回は外で遊んだ</p>			 <p>毎食後と寝る前に 歯みがきをした</p>			 <p>気になることがあるときは 病院に行った</p>			 <p>友だちと仲良くできた</p>		
よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる			

もっと良い来年度を過ごすために!

できていることは続けて、できていないことはできるようにしていくのが◎。  
1つチャレンジすることを決めて、そのために何をしたらいいか考えてやってみましょう。  
ポイントは、いつもより5分だけ早く寝るなど、まずは小さく始めること。

チャレンジすること

始めの一歩

## いくつ知ってる? 感謝の言葉

日本語には、状況や相手への気持ちに応じて感謝をあらわす言葉がたくさんあります。

感謝をあらわす言葉たち

ありがとう

いつも頼りにしてるよ

お世話になりました

いただきます

また遊ぼう

ごちそうさま

助かったよ

参考になったよ

一緒にのクラスでよかった

元気をもらったよ

うれしい おかげさまで



さすうが!

美味しかったよ

あなたがいるから頑張れる

3月9日は「サンキユーの日」。この機会に、日ごろの感謝を素直な言葉で伝えてみるのもいいですね。



〈保護者の方へ〉

今年度も学校保健活動にご協力をいただきましてありがとうございました。  
これからも家庭との連携を大切にしながら保健活動を行っていきたいと考えています。  
来年度もよろしくお祈りします。