

3がつ

ほけんだよ!



令和6年3月11日

東俣野特別支援学校

養護教諭

いよいよ1年の締めくくりの月になりました。まだ寒い日もありますが、日の長さ
春の訪れを感じる季節ですね。この1年を振り返って、みなさんどう感じるでしょう
か。やったことのないことにチャレンジし、目標にむかって取り組んだのではないでし
ょうか。毎日過ごしていると変化を感じにくいですが、1年前の自分と比べると変化や成長
を感じられますね。ぜひ、1年間を振り返る機会としましょう。



ご卒業おめでとうございます

今年度は3月12日(火)が高等部、3月15日(金)が小・中学部の卒業式です。小学部5名中学部
3名のみなさんは、それぞれの学習の節目です。通う学校は同じですが、新たな気持ちで4月を迎えましょ
う。新しいことにチャレンジしていきましょうね。

高等部の3名のみなさんは12年間の学校生活が終わり、社会に出ま
す。会う機会が減ってしまうのは寂しいですが、新たな門出を楽しんで、
みなさんらしく過ごしてくださいね。保健室から、卒業記念に「12年間
の成長の記録」と「12年間歯みがきががんばったで賞」を贈ります。歯とお
口の健康は感染症予防にもなります。しっかり続けて、今後も健康第一で
過ごしてくださいね。



「きれいな歯で賞」

決定しました

歯とお口の健康への取り組みもまとめの時期になりました。今
年も1年間、お口の中の健康を意識して、歯みがきなどがんばり
ましたね。

歯科校医さんによる歯科検診や歯科衛生士さんによる「歯とお
口の健康チェック」、夏休みや冬休みの「歯みがきカレンダー」や
毎給食後の歯みがきの様子などから今年の「きれいな歯」の児童
生徒4名を決定しました。各クラスで表彰されるかと思います。
春休みは歯みがきカレンダーはありませんが、春休み中もがんば
って歯みがきしましょう。保護者の皆様、ご協力ありがとうございました。



～感染症流行情報～

現在、横浜市ではインフルエンザ流行注意報が発令中です。感染者の9割がB型に罹患しています。全体的な感染者数は少しずつ減少していますが、引き続き、手洗い等の感染症対策を行いましょう。



花粉対策していますか？



花粉症のみなさんは本格的に花粉が飛散しはじめてつらい季節ですね。今、花粉症ではない人も、花粉にたくさんさらされると花粉症になるリスクが高くなります。花粉をできるだけ避けることで、将来の発症を遅らせることができます。対策は大きく分けて、①花粉を避ける、②花粉を室内に持ち込まない、の2点です。環境省のHP等も参考にしてみてくださいね。

①花粉を避ける

- ・マスク
- ・眼鏡
- ・花粉飛散の多い時間帯（昼前後と夕方）の外出を控える
- ・花粉が付きにくく露出の少ない服装

②花粉を室内に持ち込まない

- ・手洗い
- ・うがい
- ・洗顔
- ・洗髪
- ・換気方法の工夫（カーテンの洗濯）
- ・洗濯物や布団の外干しを控える



災害時用薬・非常食の点検 をお願いします



年度末になり、災害時用薬や非常食を各ご家庭に持ち帰ります。使用期限、賞味期限等の確認を必ずお願いします。

1月には能登半島沖地震があり、つい先日も千葉県の方で地震がありました。災害はいつやってくるかわかりません。被害を最小限にとどめられるよう、ご家庭の備えも確認するタイミングとしてはいかがでしょうか。災害時は、いつもと違う状況に心身ともにストレスが大きくなります。食事は最低でも3日分、できれば1週間分くらいの食品を家庭で備蓄しておくことが重要です。万が一、日常生活とかけ離れた事態が起こったとしても、いつもと変わらない、温かく栄養バランスのとれた食事があれば、心と体が満たされ、前向きな気持ちでいられるでしょう。非常食も、BBQやキャンプの機会に食べてみる、家族みんなで数か月に1度食べる日を作るなどすると、期限の点検にもなりますね。

災害時用薬も新しく処方されたものとの入れ替えをお願いします。処方年月日が古いものだと、いざ学校で使用するとき困ってしまう場合があります。なるべく処方されてから3か月以内のものをご準備いただくと安心です。ご協力よろしくお願いします。

備えあれば憂いなし!!