

高等部用



令和7年3月3日

東京都立府中けやきの森学園

校長 相賀 直

担当 常松 久美子

3月に入り、昼間のぽかぽかとした太陽の暖かさに、春の訪れを少しずつ感じるようになりました。保護者のみなさまには、1年間、本校の健康教育に御理解・御協力いただきありがとうございました。

3月の保健行事



日にち	項目	対象
5日(水)	体重測定	A部門小学部4~6年生
6日(木)	体重測定	A部門中学部
7日(金)	体重測定	B部門中学部
	整形診察(岡田 Dr.) 午前	対象者に別途お知らせ
10日(月)	小児精神科診(宮田 Dr.) 午前	対象者に別途お知らせ
11日(火)	体重測定	A部門小学部1~3年生
12日(水)	体重測定	B部門小学部
14日(金)	精神科相談(西根Dr.) 10:00~15:00	対象者に別途お知らせ
18日(火)	整形診察(上出 Dr.) 午前	対象者に別途お知らせ

○指導医来校日…3日(月)、11日(火)、14日(金)

○摂食相談日 …4日(火)、5日(水)

保健関係書類の提出について(卒業学年は除く)

3月3日(月)に「保護者健康資料」「心臓検診調査票」を配布しました。

必要事項を記入していただき、3月6日(木)までに御提出をお願いします。



春休み中の健康状態について

春休み中に体調の変化等があった場合には、Classi や連絡帳等でお知らせください。

令和6年度第2回学校保健委員会を2月26日(水)に開催しました。

学校医・学校歯科医・学校薬剤師の先生方と、PTA の3名の皆様、本校管理職・養護教諭のメンバーで、今年度の学校保健や子どもたちの健康課題について報告し、協議しました。詳しい内容については、3月中に学校保健委員会だよりを保護者の皆様へ配布いたしますので、御覧になってください。

~感染症情報~

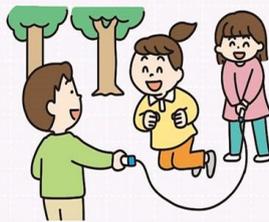
多摩府中保健所によると、インフルエンザの報告数は減少し、注意報レベルを下回りました。一方で、感染性胃腸炎の報告数は増加しています。感染症予防のため、手洗い・マスク等の御協力を引き続きお願いいたします。

3月の保健目標 1年間の健康についてふりかえってみよう!

1年間、健康に過ごせたかな?

よくできたなら◎、まあまあできたなら○、
あまりできなかったなら×をつけてね。

- 早寝早起きができた
- 毎日3食きちんと食べた
- 食べ物のすききらいをへらせた
- 元気に運動した
- 外から帰った後、手洗した
- 大きなけが・病気をしなかった
- 友だちとなかよく過ごした
- 食後はきちんと歯をみがいた



できたところはこれからも続けてい
ましよう。もう一歩だったところは、これか
らの1年間で◎や○がつけられるように
取りくんでいきましょう。

3月3日は耳の日

耳そうじのときに注意したいこと

- やさしく耳あかをぬぐう (力を入れすぎない)
- 耳かきや綿棒を入れるのは、
耳の穴から1cmぐらいまでにする
(奥まで入れすぎない)
- 耳の中がカサカサしたり、
耳あかが気になったりしたら、
耳鼻科のお医者さんにとってもら
- 耳そうじをしすぎない
(1か月に1~2回ぐらい)



高等部3年生のみなさんへ

3年生のみなさんはいよいよ卒業ですね。卒業後の生活において大切なことをお伝えします。

○規則正しい生活リズムで過ごしましょう。

早寝、早起き、3度の食事、適度な運動、規則的な排便など、毎日同じようなリズムで過ごす

ことが健康につながります。

○心身ともにリラックスすることを大切にしましょう。

毎日充実していても疲れはたまります。肩の力を抜いて休む時間を作りましょう。

新しい日々が楽しく充実したものであるよう応援しています。