

ほけんだより 3月号

令和8年3月2日
東京都立青峰学園
校長 田村 貴代美
文責 野間 玲子

今年度も残すところ僅かとなり、1年の締めくくりとなる3月を迎えました。この1年間の子供たちの成長に驚きとうれしさを感じながら、日々を過ごしています。旅立ちのシーズンでもあり、4月から新しい環境で心機一転頑張る人たちもいます。何よりも自分の心と体を大切にしてください。楽しく、健康に、過ごしていけますように祈っています。



＜ 3月の保健行事 ＞

日（曜日）	内容	時間	対象
4日（水）	体重測定	9：00～	肢体不自由教育部門希望者

3月の保健目標 一年間の成長を振り返ろう

身長や体重の変化だけが成長ではありません。
この1年で、みんなの中には 小さな“できた！”がたくさん生まれています。

- 自分のペースで取り組めた
- 困ったときに助けを求められた
- やさしい言葉を選ぶことができた
- 体調に合わせて休むことができた
- 気持ちの切り替えがはやくなった
- 自分の好きなところを見つけられた

小さな一歩は、大きな成長

チェックの数に関係なく、1つでもできたことがあれば、それは立派な成長です。
自分で自分のことを「よく頑張ったね」と労り、成長した自分を褒めてあげましょう。

＜ インフルエンザの出席停止 ＞

「インフルエンザ」は学校保健安全法のに基づき、欠席ではなく“出席停止”の扱いになります。
診断を受けた場合は、すぐに学校へ御連絡ください。

“発症後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで出席停止”

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目	9日目
発症後 1日目に 解熱した 場合	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目						
	出席停止	→						登校可能		
発症後 3日目に 解熱した 場合	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目				
	出席停止	→					登校可能			
発症後 5日目に 解熱した 場合	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目		
	出席停止	→							登校可能	

耳には「音を聞く」以外にも、様々な役割があります♪

3月3日は

耳の日



音を聞く	バランスをとる	音の方向がわかる

＜中耳炎について＞

子どもに多い急性中耳炎のほとんどは、かぜをひいた後に見られます。中耳の粘膜がウイルスや細菌などに感染し、炎症を起こすことが原因です。中耳の奥は、「耳管」という管で鼻やのどとつながっていて、子どもの場合、耳管が太く短くなっているため、鼻やのどについたかぜなどのウイルスが、耳管を通して中耳にまで入り込んでしまいやすいのです。

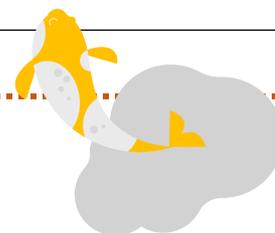
中耳炎の主な症状

- 急な発熱や高熱、数日熱が下がらない
- 耳を痛がる、耳が赤い、熱い
- 耳をよく触る
- 首を振るなどの仕草をする
- 耳が聞こえにくい
- 耳だれがある

治療について

特別な治療を行わなくても自然に治るケースが多いです。しかし、完全に治りきらない状態が続くと、深刻な後遺症を遺す中耳炎に進行する可能性もあります。
このため、完全に治るまでは病院に行き、適切な治療を受けることが望ましいです。

～保護者の皆様へ～



① 保健関係書類の提出

在校生にむけて、緑色の封筒を1月末に配布しました。3月5日（木）が提出〆切です。
期限に間に合わない書類については、封筒の表面にいつ頃提出予定かを記入し、提出してください。

② 坐薬返却

卒業生は卒業式の日、在校生は修了式の日にお預かりしている坐薬を返却します。
内容や期限を御確認の上、春休み明けの登校初日に再度提出してください。

③ 春休みの健康調査の提出

在校生にむけて、修了式の日、春休みの健康調査を配布します。紙の提出または2次元コードからの回答をお願いいたします。提出・回答期限は4月6日（月）です。

④ 災害時薬 準備のお願い

定時に服薬する薬のある方は、非常災害時に向けて、災害時薬カード（ピンク色紙）の記入をお願いしています。新年度に、「災害時薬の提出について」のお便りを配布しますので、春休みのうちに災害時薬（定時薬3日分）の御準備をお願いいたします。