

ほけんだより



ねん がっこう
2025年3月号

とちぎけんりつましこくくべつしえんがっこう
栃木県立益子特別支援学校



あさばんさむ ひ にもありますが、 にちちゅう おだ ひさ なか
朝晩寒い日もありますが、日中の穏やかな日差しの中に
はる おとす かん きせつ
春の訪れを感じる季節になりました。

そつぎょうせい
卒業生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。

がつ
4月からみなさんが、 あたら ばしょ あたら がくぶ
新しい場所・新しい学部でより
よいスタートが切れることを願っています。

ざいこうせい
在校生のみなさんも、あと1か月で新しい学年です。

ねん ぶん がえ のこ すく がっき げんき す
1年を振り返り、残り少ない3学期を元気に過ごしましょう！



今年度1年間を

ふり返ってみよう



あたら
新しいクラスや
とも
友だちにはすぐ
な
慣れましたか？



れんきゅうあ
連休明け、
しんしん つが
心身の疲れが
で
出ませんでしたか？



は くち けんこう
歯と口の健康に
き
気をつけることが
できましたか？



ねつちゆうしょうたいさく
熱中症対策を
しっかり
おこな
行えましたか？



なつやす ちゆう
夏休み中も
きそくただ せいかつ
規則正しい生活が
できましたか？



スポーツの秋。
げんき からだ
元気に体を
うご
動かしましたか？



め
目にやさしい生活
を
こころ
心がけましたか？



ねこぜ
猫背に
ならず
せすじ
背筋を伸ばして
いましたか？



かんせんしょうたいさく
感染症対策を
しっかり
おこな
行えましたか？



いつまでも
しょうがつき ぶん つづ
お正月気分が続いて
いませんでしたか？



ストレスを
しょうず かいしょう
上手に解消
できましたか？



こんねんどこころ
今年度、心も
からだも健康に
す
過ごせましたか？

みなさんにとってどんな1年でしたか？できたところはこのからも続けていきましょう。でき
なかったところは、これからの1年間でできるように頑張ってください！



耳のはたらき

あなたの耳を大切に

【はたらき:その1】音を聞きます

からだの外の「耳かい」で集めた音が「こまく」をふるわせませす。ふるえは「耳小骨」「かぎゅう」をとおり、その信号が神経を伝わって脳に届き、『聞こえた』とわかります。



【はたらき:その2】バランスをとります

耳の奥にある「さんはんきかん」でからだの回転を、「前庭」でかたむきを感じとっています。それらの信号を脳で受け、からだがおれないように手や足を動かします。

耳を大切にするためには？



- 耳そうじは入口近くをやさしく
- 鼻は片方ずつ静かにかむ
- イヤホン・ヘッドホンは使う時間と音量に注意
- たたかない・引っばらない

3月9日はサンキューの日です。

「ありがとう」を言葉にして伝えるのは照れくさいし、なかなか難しいことですね。そんな時にはいろいろな方法で「ありがとう」を形にしましょう。

- ・付箋に一言メッセージ書く
- ・笑顔で話す など

そしていつも頑張っている自分自身にも「ありがとう」を伝えてくださいね！

からだからこんな声が聞こえませんか？



はや ちりょう 早く治療してよ～



つか と 疲れが取れないよ～



きゅう 休けいをとってよ～

在校生の保護者の皆様

3月3日に通知したとおり、新年度に向け、現時点でのお子様の健康状況を把握するため、各種調査票、問診票を返却し、内容を確認していただいております。通知を御確認の上、令和7年度の該当学年の欄へ、必要事項の記入や内容の確認をお願いいたします。

回収切日は3月17日(月)までです。