



令和7年3月3日

東京都立清瀬特別支援学校

校長 稗田 知子

3月から4月はたくさんの「さようなら」と「こんにちは」が訪れる時期です。卒業や進級で、親しい友達と別れてさみしくなったり、新しい環境で「がんばれるかな」と不安 になったりする人もいでしょう。暖かな4月を迎えられるように心から応援しています。

☆3月の保健行事☆

日時	学部・学年	行事
3月3日(月) 午前中	小学部5・6年生 中学部	体重測定
3月4日(火) 午前中	小学部1・2・3・4年生	体重測定
3月6日(木) 9:30~12:00	希望者	健康療育相談

☆産婦人科医によるヘルスケアに関する専門相談について☆

お子様の体の成長についての不安・月経(生理)に関すること・思春期の心や体について産婦人科医に相談を御希望の方は二次元バーコードからお申し込みください。



☆保健関係書類について☆

現小学部1~5年生、現中学部1・2年生の次年度の保健関係書類を回収しています。
締め切りが、**3月14日(金)まで**となっておりますので、御提出をお願いいたします。
受診の時期等により提出が遅れる場合は、担任を通して**提出予定日**を御連絡ください。

☆令和7年度用 服薬依頼書【学校生活時に服用する薬】を配布します☆

本日3月3日(月) 令和7年度用・服薬依頼書【学校生活時に服用する薬】を配布します。令和7年度より書式が変更となります。詳細は「令和7年度 学校生活時における服薬について」を、御確認ください。

※こちらは災害時薬・緊急時薬・頓服薬を提出するための書類ではありません。

☆成長の記録配布のお知らせ☆

3月の体重測定後、1年分の身体測定の結果が記載されている成長の記録を配布します。

個人差はありますが、身長がよく伸びる時期は、男子は10~17歳、女子は8~15歳と言われています。「早寝・早起き・朝ごはん」とよく言われますが、体の成長には「栄養・睡眠・運動」も大切です。1年間のお子様の成長とともに、御家庭での生活を振り返る機会にさせていただければ幸いです。

がつ か みみ ひ
3月3日は「耳の日」です。



子どもの耳の病気として多いのが「中耳炎」です。耳の痛みを訴えることが難しいお子様もいるため、よく耳を気にしたり触ったりする様子がある場合には、耳鼻科を受診しましょう。

たいせつな耳：こんなことはしないで！

たたく



ひっぱる



大きな音を出す



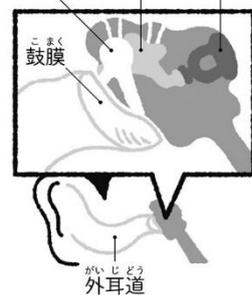
ものをおしこむ



こわれることがあります！

音は外耳道を通り、鼓膜からつち骨・きぬた骨・あぶみ骨の3つの小さな骨に伝わり、大きさが調整されます。そして、蝸牛の中の有毛細胞が電気信号に変えたものを脳が感知して、「聞こえた」ことになります。有毛細胞はとてもデリケート。長時間、大きな音を聞くとこわれることがあります。有毛細胞がこわれると、音を聞き取りにくくなります。音楽を聞くときは、音の大きさに気をつけたり、休けいをとったりすることが大切です。

つち骨 きぬた骨 あぶみ骨



みみあか みみそうじ
✿ 耳垢と耳掃除 ✿

皮脂腺や耳垢腺から出る分泌物、古くなって剥がれ落ちた皮膚などが混ざったものが耳垢で、カサカサしたタイプとベタベタしたタイプがあります。耳垢には耳の穴の皮膚を保護したり、細菌やカビが繁殖するのを防いだりするなど働きがあります。一般的に耳垢は自然に排出されるので、耳の入り口付近を軽くぬぐう程度でよく、耳掃除は必要ないとされています。

か ふん よ ほう わす
花粉の予報のチェックも忘れずに！

出かける前に天気予報をチェックすることがあると思います。雨が降りそうなら、傘を持っていったり少し早めに家に帰ってきたりと、天気の変化を考えて準備や行動をしますよね。天気予報と同じように、花粉が飛ぶ量や範囲を紹介する「花粉飛散情報」をテレビやインターネットなどでチェックすることができます。ツルツルした素材の洋服を身につけたりマスクで鼻をガードしたり、飛んでくる花粉にそなえましょう。

