



令和5年 3月

愛知県立小牧特別支援学校  
保健室

卒業学年のみなさん、御卒業おめでとうございます！

新しい場所で、また楽しく充実した日々が過ごせますよ

うに・・・☆

在校生のみなさん、4月には1つ進級したみんなの素敵な

笑顔がみられますように・・・☆



今月の保健目標

健康生活を振り返ろう

一年間をふりかえってみよう

一年間、それぞれの行動を思い出して、ちゃんとできていたかチェックしてみよう。できていなかったところは、なぜできなかったかを考えてみましょう。



はやおき	4 3 2 1 0
朝のはみがき	4 3 2 1 0
朝ごはんをしっかり食べる	4 3 2 1 0
おうちのお手伝い	4 3 2 1 0
友だちとなかよく	4 3 2 1 0
宿題をする	4 3 2 1 0
お昼のはみがき	4 3 2 1 0
爪をせいけつに	4 3 2 1 0
授業中はしずかに	4 3 2 1 0
元気に運動する	4 3 2 1 0

あてはまる点数に色を塗ってね

- 完璧にできた……4点
- かなりできた……3点
- まあまあできた……2点
- 少しできた……1点
- 全然できなかった……0点



合計 点

下着を毎日着替える	4 3 2 1 0
帰ってきたら手洗い・うがい	4 3 2 1 0
食べもののすききらいをしない	4 3 2 1 0
ハンカチとティッシュを持つ	4 3 2 1 0
忘れ物をしない	4 3 2 1 0
夜のはみがき	4 3 2 1 0
毎日お風呂に入る	4 3 2 1 0
悩みが解決できた	4 3 2 1 0
はやね	4 3 2 1 0
<b>ボーナスもんだい</b> 一年間、笑顔で楽しくすごせた	<b>24 18 12 6 0</b>

85点以上

よくがんばっていましたね。100点とれなかった人は、来年度は100点をとれるようがんばってみましょう。



65点~84点

あと少し。特に点数の低いところは、重点的にチェックを！ 笑顔ですごせたかな？ 4点のところは来年もキープできるようにしましょう。



40点~64点

がんばりが足りなかったところがいくつかあるね。規則正しい生活から見直してみよう。はどうでしょうか？



0点~39点

ひとつずつ点数を上げられるよう、がんばりましょう。階段もひとつずつ上がっていけば、やがては高いところまで登れるよ。



# いくつわかるかな？ 耳クイズ))

耳のやくわりは、「音をきく」ことと  
もう一つはなにかな？

A

体のかざり

B

体のバランスをとる

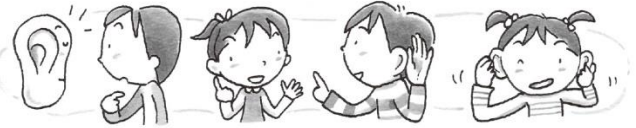
耳の中にあるカタツムリのような形の器官では、体の回転や、傾きを感じることができるよ。



日…判梅王

3月3日は「耳の日」。

耳のこと、どれだけ知っているかな？



耳あかってなに？

A

古くなった皮ふ

B

古くなった脳

耳の中は、常に新しい皮ふに入れ替わっているよ。いらなくなった古い皮ふは、耳の入り口へと運ばれるんだ。



日…判梅王

耳には音をキャッチする「まく」があるよ。名前はなにかな？

A

ちょうまく

B

こまく

空気がふるえて耳に入ると、「こまく」をふるわせる。そのふるえがどんどん内側に進んで、脳に信号が送られると「音がきこえた」と感じるんだよ。



日…判梅王

耳を休ませるのはどっち？

A

耳かきをする

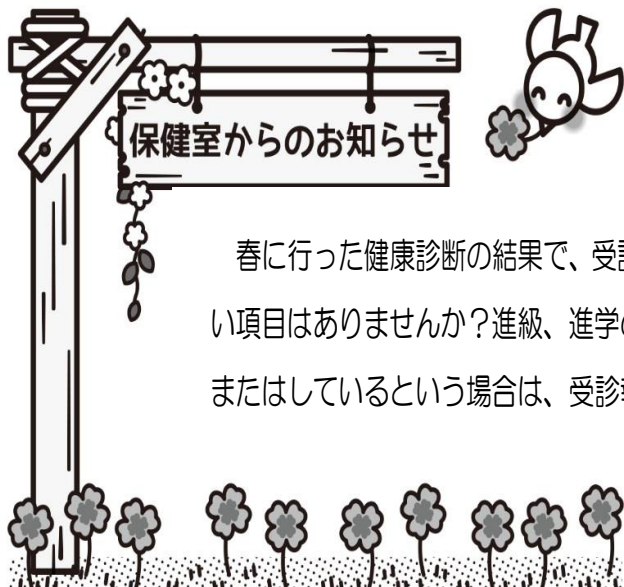
B

しずかな場所で  
ゆっくりする

耳は、大きい音で音楽をきき続けたり、うるさい場所にいるとつかれてしまうよ。たまにはしずかな場所で休ませてあげてね。



日…判梅王



保護者の方へ

春に行った健康診断の結果で、受診をしてください、と勧められたまま、まだ済んでない項目はありませんか？進級、進学の前に今一度、確認してみてください。受診をした、またはしているという場合は、受診報告書を保健室に出してください。

今年度も一年間、学校保健への御理解と御協力をありがとうございました。

