



保健だより

令和8年3月2日

東京都立高島特別支援学校長

石川 拓

てのひら

3月になり、今年度もいよいよ締めくくりの時期となりました。子供たちは、それぞれのペースで大きく成長し、学年のまとめの時期を迎えています。新しい環境に向けて気持ちが揺れやすい時期でもありますので、安心して過ごせるように、心と体のケアを大切にしていきたいと思います。



3月の保健行事

- 2日(月) 体重測定(小低)
- 3日(火) 体重測定(小高)
がん教育(中3)
学校保健委員会
- 4日(水) 体重測定(中)

3月3日は耳の白



耳も
疲れたって本当?!

大きな音や人の話を集中して聞いていると、気づかないうちに耳も疲れてしまいます。



目の疲れ度
ちゅっ!

- なんとなく音が聞き取りにくい
- 頭がぼーっとする
- 騒がしい場所がつかづらく感じる

一つでも当てはまるときは耳が疲れているサインかも。

耳の疲れを取るには「耳休み」を作ることが大切です。静かな場所にいるだけで、耳はホッとします。また、テレビや動画を見るときは音量を上げすぎないようにしましょう。



耳休みをとれば、気持ちもスッキリして集中力もアップしますよ。

新しい環境に備え親子で心のケアを

子どもは「いつもと違う」ことに敏感です。環境が大きく変わる4月を前に、情緒が不安定になったり、いつもより甘えたりすることも。でもそれはがんばろうとするサイン。安心してできる時間を増やすことが大切です。

おすすめ
の心のケア

- ♥ 1日5分でも子どもだけと向き合う
ぎゅっと抱きしめるだけでも、子どもの心はぐっと安定します。
 - ♥ 環境の変化を前向きに伝える
「こんなことができるようになるよ」と、未来をポジティブに想像できる声かけが◎です。
 - ♥ 保護者の方自身も無理をしない
大人の不安は子どもに伝わりやすいもの。深呼吸をするなど、自分の心を整える時間も大切に。
- 新しい春に向けて、親子で少しずつ心の準備をしていきましょう。



次ページに続きます

今年度の保健室来室理由をランキングにして振り返ってみました。

4月7日(月)～2月13日(金)

おお
多かった
しょう じょう
症状



1. 発熱
2. 消化器症状
3. 検温

おお
多かった
ケガ



1. 皮膚症状
2. 擦過傷
3. 打撲

内科では、「発熱」が1番多い来室理由でした。今年度はインフルエンザが東京都内でも大きな流行となったため、本校でも発熱者が多かったという結果になりました。2番、3番も感染症の流行によって多くなったと考えられます。

外科では、「皮膚症状」が1番多い来室理由でした。「皮膚症状」は虫刺されやかゆみ、ささくれなどをまとめています。今年度は蚊の発生する時期が10月頃までと長かったことが要因の1つと考えられます。2番の「擦過傷」と3番の「打撲」は小学部低学年に多く、学年が上がりにつれて減っていくことが分かりました。

どう過ごす?
はるやすみの約束

は 歯みがきを忘れずに
食後・朝・寝る前は
ていねいな歯みがきを。

る ルールを守ろう
自分やまわりの命を守るために
交通ルールは絶対厳守。

や やばい! と思う前に
宿題や受診など、やるべきことは計
画的に済ませましょう。

す スマホは時間を決めて
スマホばかりになってしまわないよ
う、家族や友だちとの時間を大切に。

み 耳を大切にしよう
3月3日は耳の日。静かな場所で耳を
休める時間を作りましょう。

心身も、身のまわりも、新年度に向けて
整えていきましょう。

この一年間、保護者の皆様には書類や薬の提出や不調時のお迎え等、本校の学校保健に多大なるご協力をいただき、誠にありがとうございました。校内で過ごすお子さんの一つ一つの成長を保健室から見守ることができて、うれしい毎日でした。

保護者の皆様も、今後もお気軽に保健室へご相談ください。一年間ありがとうございました。

卒業生の皆様、ご卒業おめでとうございます！新しい出会いに緊張することもあると思いますが、楽しい学校生活が過ごせることを高島の保健室からいつまでも応援しています。

