



小野特別支援学校
ほけんしつ
2026.3.13



まだまだ寒い日が続いていますが、まわりを見渡すと少しずつ春の訪れを感じる季節になってきました。

冬から春への変わり目のこの時期は、昼夜の気温差で体調をくずしやすいです。花粉や寒暖差で鼻やのどの不調を感じる人もいられるかもしれません。あと少しで進級・卒業。元気にその日を迎えられるよう、体も心も整えましょう。

いくつ知ってる? 感謝の言葉

日本語には、状況や相手への気持ちに応じて感謝をあらわす言葉がたくさんあります。

感謝をあらわす言葉たち

ありがとう

いつも頼りにしてるよ

お世話になりました

いただきます

また遊ぼう

ごちそうさま

助かったよ

参考になったよ

一緒にのクラスでよかった

元気をもらったよ

うれしい おかげさまで

光栄です さすが!

美味しかったよ

あなたがいるから頑張れる



新年度まであと少し。たくさんの思い出が詰まった一年間も締めくくりの時期です。この一年を振り返って、何が一番に思い浮かびますか? 楽しかったのはどんなことでしょうか。これまでお世話になった家族や友達、先生... そんなあなたの大切な人たちに「ありがとう」の気持ちを伝えておきたいですね。



鼻がつまるとむし歯になりやすくなる!?



鼻がつまると、つい口呼吸になりがち。すると、口の乾き、だ液の量も減ってしまいます。これにより、むし歯になりやすくなるのです。

口呼吸になっているときは、しっかり歯みがきをするのはもちろん、いつもより意識して口のケアをすることが大切です。

口と歯を守るためのポイント

- こまめに水を飲む 口の中をうるおし、だ液を出しやすくしてくれます。
- マスクをする 口の中のだ液が乾くのを防いでくれます。
- よくかんで食べる かむと、だ液がたくさん出てきます。



つらい花粉症の時期ですが口のケアも心がけてください

保健室からのお知らせ

◎保健調査票記入について(1~5年生、7~8年生)

保健調査票を返却します。19日(木)までに学校へ提出ください。

*次年度の新学年にご記入ください。

*押印を忘れずにお願いします。

*提出後、連絡先等に変更がありましたら学校までお知らせください。



◎「受診のお知らせ」について



まもなく、春休み・新年度に入りますが、本年度の定期健康診断の結果に基づいて配布した「受診のお知らせ」について、現時点で受診・治療の経過をお知らせいただいているものがあります。まだの方は医師の診察を受け、学校までご連絡ください。よろしくお願いします。

本年度も、お子様の心身の健康の取り組みに際して、多くのご協力ありがとうございました。

