

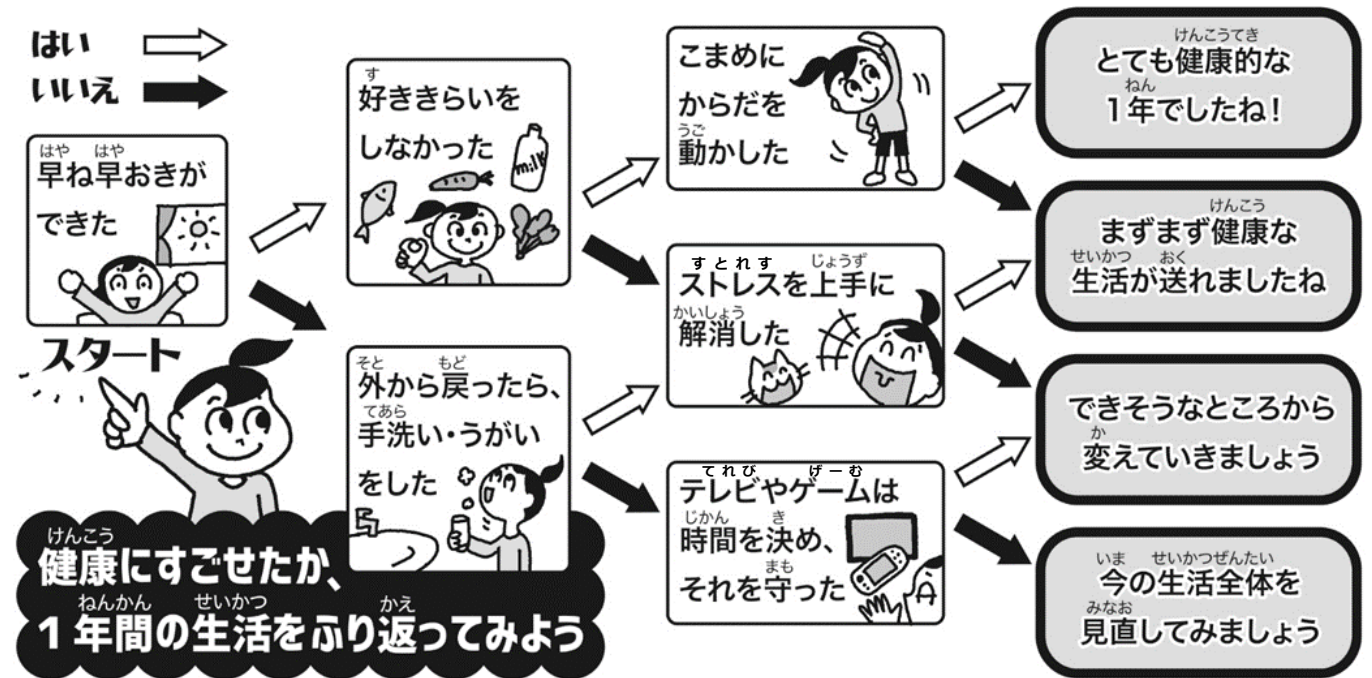
# ほけんだより 3月

れいわ ねん がつ ぐんまけんりつたてばやしこうとうとくべつしえんがっこう  
 令和6年3月 群馬県立館林高等特別支援学校



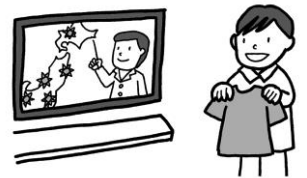
## ねんかん みなお 1年間の『見直し』・『ふりかえり』をしよう

まだまだ寒い日が続く毎日ですが、日も長くなり、春を感じる季節にもなりました。3月は1年間のまとめの月です。心と体の健康面について、『見直し』・『ふりかえり』を行い、4月から始まる新しい生活の準備を行いましょ(笑)



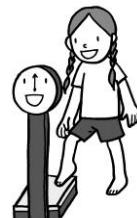
## 服装を工夫して体調管理を行いましょ

気温が上がってとても暖かい日になったり、くもり空や雨、冷たい風が強くと吹く日は、真冬の寒さになる日もあります。天気予報を毎日チェックして天気や気温を確認したり、朝や夜に出かけるときは寒さ対策をしっかりと行いましょう。衣類の調節を行うことが体調をくずさないためのポイントです。



### \*3月の体重測定\*

5日(火)に行います。今回は体重のみを測定します。  
 測定が終了したら、体重の記録でお知らせします。



# 教室の換気ができているか、検査しました

2月6日(火)の授業中、薬剤師さんと一緒に教室の空気検査を行いました。  
検査をした2教室は基準をこえることはなく、空気はきれいな状態でした。



▲空気が汚れると、頭痛、集中力や考える力が下がる可能性があります。

二酸化炭素濃度の基準値  
「1500ppmを  
こえないことが望ましい」

	授業開始時	20分後	授業終了時
1年4組(1階)			
3年5組(2階)			

# 大切な耳のはたらきについて…3月3日は耳の日

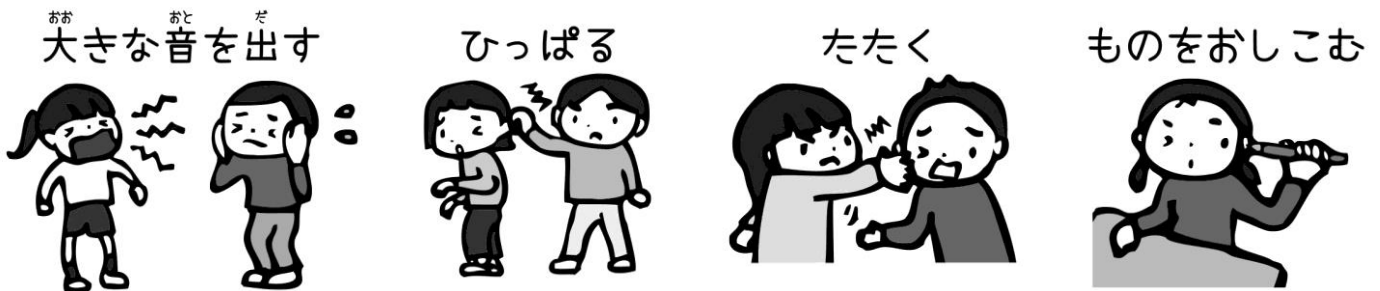


- ◎耳のはたらき
  - 音を聞く
  - 音の方向が分かる
  - 体のバランスをとる

- 耳あかにも役割がある？
- 殺菌効果があり、細菌などから守る
  - 脂肪分が外耳道を保護する
  - 苦味があり、虫などの侵入を防ぐ

- 【耳そうじの仕方】
- 2週間に1回
  - 入り口を優しくなぞるようにする

## 耳のために…こんなことに注意しましょう！



## 心がざわざわするときは…

卒業や進級の季節は、「さようなら」と「こんにちは」がいっぱい。毎日があわただしくて、気持ちが落ち着かない人もいるでしょう！そんなときは、できるだけ自分らしくいられるように、自分なりのリラックス方法で乗り切りましょう。心がほぐれたら、元気に活動する力がきっとわいてきます。



- ★おすすめのリラックス方法★
- 好きな音楽をきく
  - 好きなおやつを食べる
  - 体を動かす
  - 絵を描く
  - お風呂にゆっくり入る
  - たっぷり寝る