

# ほけんだより 3月

宮城県立石巻支援学校  
保健室  
令和 8年 3月 5日  
裏面も御覧ください。

厳しい寒さが続きましたが、昼間はぽかぽかとした暖かい日差しがあり春の訪れを感じるようになりました。3月は今年度のまとめの時期です。健康に過ごすために学んだこと、頑張ったことなどを振り返り、次のステップに向けて目標を立てるのもいいですね。

そして、小学部6年生、中学部3年生、高等部3年生のみなさん卒業おめでとうございます。4月からは、新しい生活が始まりますね。これからも元気に過ごせるよう応援しています！！

【2月のほけんしつ】 ~今月の掲示物は、メディアの使い方についてです~

スマホやゲーム機は、目から30cm以上離して使うと、目の疲れを減らすことができます。



メガネをつけて、スマホやゲーム機と目の距離を確認しています。

テレビはもっと距離が必要ですね。

サン キュー

## 3月9日は『サンキューの日』



### ありがとうの 効果

「ありがとう」と口に出していますか。この言葉には言った人にとっても、言われた人にとっても、良い効果がたくさんあることがわかってきました。

健康になる

幸せになる

ポジティブになる

人間関係が良くなる



感謝の言葉を口にして、自分も周りの人も  
すてきな1日をお過ごせるようにしましょう。

「サンキュー (thank you)」は英語で「ありがとう」という意味で、3月9日は感謝を伝える素敵な記念日です。そして、3月は卒業式・修了式があります。おうちの方や共に過ごしてきた仲間・先生方などいつもお世話になっている方にたくさんの「ありがとう」を伝えたいですね。

# 第2回学校保健委員会を開催しました

2月5日（水）今年度2回目となる学校保健委員会を開催しました。学校保健委員会とは、子どもたちの心と体の健康などについて、学校医の方々、学校薬剤師、父母教師会役員の方々と学校教職員が報告や話し合いをするものです。今回、話し合われた内容について報告します。

## 感染症について

今年度は、インフルエンザのほか、発熱・咳などの症状が長引くマイコプラズマ感染症が校内で流行しました。



学校医  
阿部先生

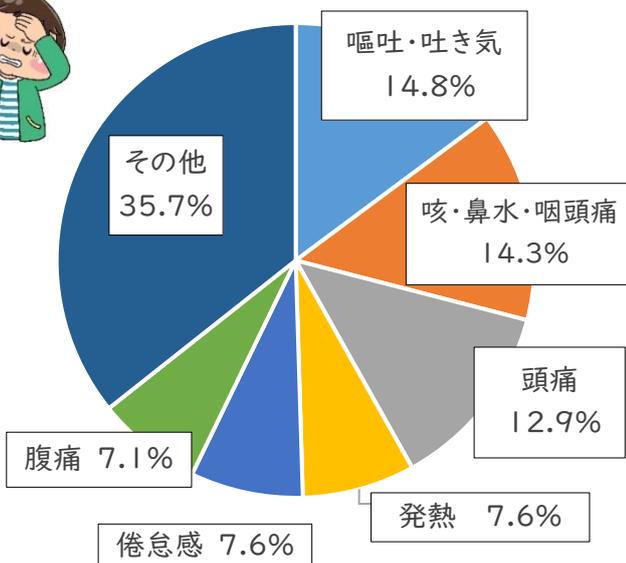
マイコプラズマ感染症は耐性株が流行していました。数は少ないですが、「百日咳」も流行しました。感染症には、手洗い、うがい、マスク等の基本的な予防が大切です。

### 【主な報告内容】

- \* 令和7年度 健康診断再検査受診状況
- \* 令和7年度 欠席状況・感染症罹患状況
- \* 令和7年度 保健室利用状況
- \* 保健室活動報告
- \* 学校給食の取組について
- \* 地域支援部より
- \* 生活指導部の取組について

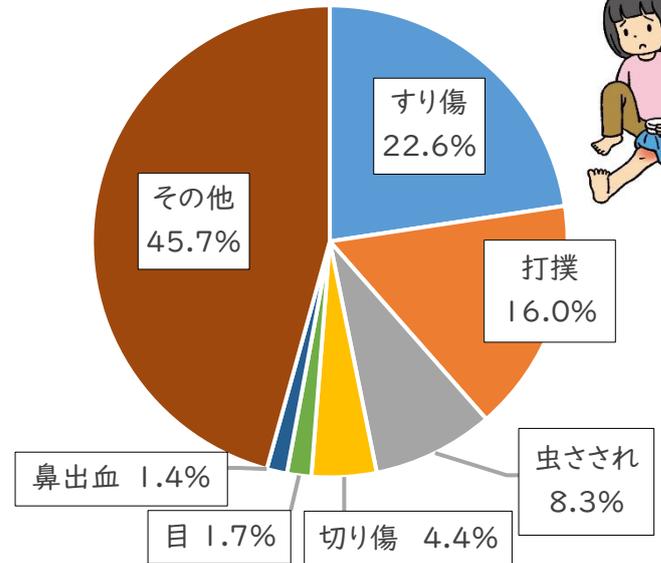
## 保健室利用状況 内科的症狀

来室者 187人



## 保健室利用状況 外科的症狀

来室者 361人



4月～1月までの保健室来室者の割合をまとめたものです。来室者数は548人で、1日平均にすると3.3人です。昨年度と比べ、0.5人増加しています。

内科的症狀では「嘔吐・吐き気」とほぼ同じ割合で「咳・鼻水・咽頭痛」が多くなりました。担任の先生が児童生徒の症状に気付いて保健室に連絡が入ることが多いです。外科的症狀については、「すり傷」、「打撲」、「虫さされ」の順で多くなっています。「その他」は爪割れやささくれなどが含まれます。

今回、話し合われた内容を学校保健活動に生かし、子どもたちが元気に安心して過ごせるよう、学校全体で取り組んでいきたいと思ひます。

