



## はるやす 春休み号

宮城県立石巻支援学校  
保健室  
令和8年3月23日  
裏面も御覧ください。

進級おめでとうございます。先輩方が卒業し、少しさみしい気持ちもありますが、4月になると転入生や新1年生が入学してきます。石巻支援学校のみinnで、温かくお迎えしたいですね。

明後日からは、春休みになります。新しい学年への準備をしたり、体をゆっくり休めたりして、始業式に、元気に登校してくださいね。

保健室では、新しい体重計を購入しました。初測定に協力してくれてありがとう！



## 1年を振り返ってみよう！

生活リズム			病気の予防			気持ち		
 早寝早起きをした			 毎日3食きちんと食べた			 外から帰ったら手洗い・うがいをした		
よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる
 週に3回は外で遊んだ			 毎食後と寝る前に歯みがきをした			 気になることがあるときは病院に行った		
よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる
 友達と仲良くできた								
よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる

### もっと良い来年度を過ごすために！

できていることは続けて、できていないことはできるようにしていくのが◎。

1つチャレンジすることを決めて、そのために何をしたらいいか考えてやってみましょう。

ポイントは、いつもより5分だけ早く寝るなど、まずは小さく始めること。

チャレンジすること

始めの一步

# しんねんとじゅんびなにひつよう 新年度の準備、何が必要？



くつ靴や服のサイズの確認



み身のまわりのせいり整理



しんねんとしょうものじゅんび  
新年度に使用する物の準備



き気になるところのちりょう治療



か借りたものかえ  
借った物を返す

たくさんのがくねん  
学年のみなさん  
が、ありがとうと伝えに  
つたき  
てくれました。すてきな  
しんねんとじゅんび  
新年度準備ですね。



## 保護者の皆様へ

### ～「大規模災害時における内服薬」の交換時期です～

災害時における内服薬をお預かりしているお子様に、薬の交換についてのお知らせと必要書類を配付しました。記載されている内容を御確認の上、4月8日（始業式）に提出してください。受診のタイミング等で提出が遅れる場合は、保健室に御連絡ください。現在、お預かりしている薬は、新しい薬をお預かり次第、返却させていただきます。よろしくお願いいたします。

今年度も、健康管理や感染予防など、学校の保健活動への御理解・御協力をいただき、ありがとうございました。来年度もどうぞよろしくお願いいたします。

