すこやか　3月号

令和６年３月１３日発行
石川県立小松瀬領特別支援学校　保健室

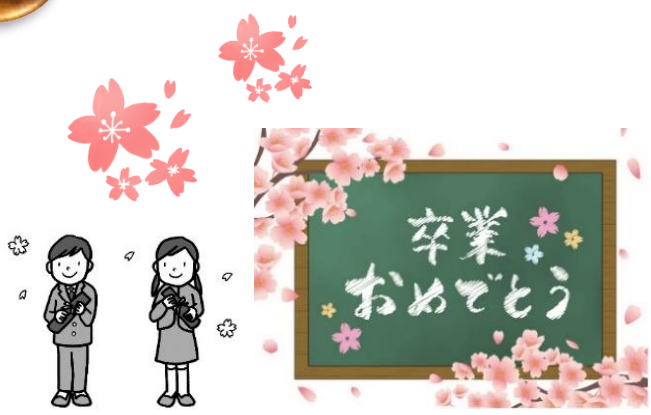
３月に入り、ようやく日差しが暖かく感じられますね。でも、この時期はまだ季節の変わり目です。「寒の戻り」という言葉もありますが、一時的にでも寒さが急に戻ってくることもあるので、要注意です。「今日はあたたかいね」と思っても、マフラーや帽子などの防寒具、重ね着しやすいやや薄めのコートなどはもうしばらく片付けず、すぐ使えるようにしておくと安心ですね。

４月からの新生活を控え、年度の締めくくりと、よいスタートをきるための準備期間でもあります。最も大切なのは、やはり心身の健康です。体調を崩さないように気をつけて過ごしましょう。

３月の保健目標　１年間の成長を振り返ろう！

３月８日（金）に令和５年度卒業式が行われ、５名の児童生徒が卒業しました。それぞれに６年間、９年間、１２年間の成長の記録を振り返ると、とても大きく成長していました。お兄さんお姉さんらしくなり、心身ともに成長することができましたね。

社会に飛び立つ生徒、これから新しい学部に入学する児童生徒、場所は違っても、成長し続けていきましょう！



参考：東山書房「健康教室2022.3月号」