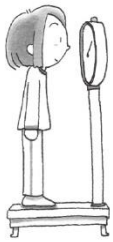
令和８年３月２日
東京都立練馬特別支援学校長
西牧　桂
文責　保健室

日中の明るい時間が増え、ようやく春を感じられるようになってきました。今年度も残り１か月です。１年間のまとめと新年度の準備をしましょう。

保護者の皆さま、お子様への健康管理等１年間ご協力ありがとうございました。

＊3月の保健行事＊

日程	対象	項目	注意事項
３日（火）	３年生	体重測定	体重のみ測ります。 
４日（水）	２年生		
５日（木）	１年生		
１０日（火）	３年生	歯科保健指導	普段使っている歯ブラシを持ってきてください。（学校で使用している人は学校用でOKです。）
１１日（水）	希望者	療育相談	午前中に行います。 ※今年度最終日です。

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。

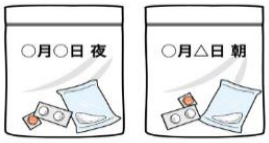
感謝をあらわす言葉たち

ありがとう
いつも頼りにしてるよ
いただきます
また遊ぼう
お世話になりました
ごちそうさま
助かったよ
参考になったよ
一緒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

３月９日は「サンキューの日」。この機会に、日ごろの感謝を素直な言葉で伝えてみるのもいいですね。

保護者の皆さまへ

＜災害時薬・臨時薬の返却について（該当者）＞



〇３年生　　：３月１８日（水）卒業式
〇１、２年生：３月２５日（水）修了式
※新年度、新しく処方されたものをご提出ください。

＜新年度書類の封筒配布について（１、２年生）＞

３月２５日（水）に「新年度に提出いただく健康診断関係書類」を配布いたします。保護者記入の書類です。記入漏れのないようお願いいたします。

※３月２５日（水）に欠席することが事前にわかっている方には、今年度の登校最終日に返却いたしますので担任までお知らせください。

〇提出日：４月６日（月）始業式

３月３日は耳の日

ヘッドホン　イヤホン　の　耳にやさしい使い方

ヘッドホン・イヤホンを使って大きな音量で聞いたり、長時間聞いたりすると、耳にダメージがたまります。そのダメージで耳が聞こえにくくなるかもしれません。正しい使い方をしましょう。

音量を上げすぎない

長時間使わない

使わない日を作る

こまめに休憩する