



令和4年12月1日
東京都立羽村特別支援学校
外山 裕介
養護教諭 内村 はなよ

12月に入り、いよいよ寒さが厳しい季節となりました。

空気がカラカラに乾いて、かぜ・インフルエンザの流行や皮膚のトラブルも増えてきます。乾燥対策として「加湿」がありますが、もう一つ「水分補給」も大切です。暖房器具などの使用で部屋の空気がカラカラになり、私たちの体も乾燥しやすくなるため、こまめに水分をとりましょう。

かぜ・インフルエンザ対策には今も行っている感染症対策を続けてしっかり予防しましょう。また、先月の終わりごろから嘔吐や腹痛、発熱など体調不良で保健室に来室する人も増えてきました。毎朝の健康観察と健康観察カードの記入をお願いいたします。

保健行事



日	曜日	内容	時間	対象
12	月	宿泊前検診	13:15~	高等部 3年生
21	水	療育相談	15:00~17:00	希望者



精神科校医の三ツ汐 Dr による相談を行っています。
お子様のことについて何か相談したいことがありましたら
担任を通して保健室までお知らせください。

来年度保健書類の準備について

年明けに来年度用(新学年用)の保健書類を配布します。期日までのご準備をよろしくお願いいたします。

配布日：令和5年1月20日(金)

※卒業学年(小6・中3・高3)には、配布しません。

いつもご協力いただき、
ありがとうございます



提出期限：令和5年3月17日(金)

※書類の中には、医師の記載が必要なものや主治医に内容を確認していただくものもあります。
通院の日をご確認ください。

△こんな時は保健室までお知らせください△

- 通院の日が配布日より前に予定しているため、早めに書類を受け取りたい。
- 書類の提出が提出期限に間に合わなさそう。

～冬をあたたくく上手に過ごすための工夫～

<p>あたためていますか？</p> <p>3つのくび</p> <p>マフラー 手ぶくろ くび ネックウォーマー 長そで タイツ・レギンス</p>	<p>決め手は下着！</p> <p>着ぶくせすにあたたかいよ～！</p>	<p>かさねぎじょうずになろう！</p>
<p>☆3つの首をあたためる</p> <p>3つの首(首、手首、足首)をあたためると、体があたたまりやすいといわれています。また、そでや首元が閉じたものを着ると空気を逃さないのので暖かくなります。</p>	<p>☆下着を着る</p> <p>温度を保つ効果があり、体が冷えにくくなります。清潔な下着は、汗や汚れを吸い取ってくれるので、皮膚を清潔に保ってくれます。</p>	<p>☆着方の工夫</p> <p>素材のちがう服を重ねて着ることで、服と服の間に暖かい空気ができます。上手に重ね着をすることで、暖かくなります。</p>

寒い冬、健康的に体温をあげてみよう！

<p>朝起きたら、まずは太陽の光をあびて、体内時計をリセット。</p>	<p>しっかり朝食をとって、寝ている間に下がった体温をアップ。</p>	<p>ウォーキングやスクワットなど足を使う運動をする。</p>	<p>シャワーで済ませず、ぬるめのお湯にゆっくりつかる。</p>
-------------------------------------	-------------------------------------	---------------------------------	----------------------------------

小学部1年生・中学部1年生の保護者の方対象とした歯科保健講話を行いました。

歯科衛生士の方に来校いただき、事前に行った「歯みがき習慣に関するアンケート」結果からクイズ形式にして行いました。歯みがきについて困っていることが多かったのが「歯ブラシを噛んでしまうまたは噛んでいる」「嫌がる」「ブクブクうがいができない」でした。後日、歯科保健講話の様子を別紙にてお知らせしようとただいま作成しております。もしばらくお待ちください。

保護者の皆様へ

新型コロナウイルス感染症やインフルエンザなど学校感染症で出席停止となった期間は、欠席扱いにはなりません。出席停止期間の基準は決められていますが、個人によって病状は異なるので、医師の診断に基づき、登校許可が出るまでは、学校を休み十分に休養してください。なお、登校する場合は、登校初日に保護者の方がご記入された「治癒連絡表」を担任へ提出してください。「治癒連絡表」は、本校のホームページからダウンロードすることができます。

***インフルエンザの出席停止の期間**

発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで