

# ほけんだより 2月

令和7年2月3日  
東京都立小金井特別支援学校長  
中島 雄佑  
保健室

少しずつ日が長くなってきましたね！今年の立春は2月3日で、暦の上では春となりますが、まだまだ寒い時期が続きます。寒い冬を元気に過ごすためには、食事・睡眠・運動に気を付けて、寒さに負けない体づくりも大切です。また、帰宅時や食事の前には手洗いを徹底して行い、外出時のマスク着用等、引き続き感染予防を心がけましょう。

## 2月の目標

さむ ま からだ つく  
寒さに負けない体を作ろう



## 〈2月の保健行事〉

- 4日(火) 測定(中1、2)
- 5日(水) 測定(小高)
- 10日(月) 測定(中3)
- 13日(木) 測定(小低)
- 21日(金) 療育相談(午後)



## 感染症予防のためのマスク

マスクは喉の保温・保湿になって乾燥を防いだり、咳やくしゃみで他の人へ感染したりするのを防ぎます。咳、くしゃみができる時は、マスクをつけるようにしましょう。手洗い指導の際、風邪の予防のお話で「マスク」のつけ方についても触れました。御家庭でも必要に応じて声掛けをしてみてください。

ウイルスが5mとんでいきます



〈くしゃみ〉

3mとんでいきます



〈せき〉

1mとんでいきます



〈おしゃべり〉

## ～保健室よりお知らせ～

★12月に配布いたしました保健室提出物の提出日は2月13日(木)です。できるだけこの日に御提出ください。13日の提出時に書類が揃わない場合には、連絡帳等でお知らせの上、提出可能な書類のみ封筒に入れて御提出ください。

(書類は、対象者のみ配布しております。中3の提出物はありません。主治医の変更や服薬の開始等により不足の書類がある際は、お知らせください。)

★小4、小6は主治医記載の診療情報提供書の提出が必要です。提出が遅れる場合には、お知らせください。

★学校で嘔吐等があり、衣服等が汚れた場合は、感染予防のためにビニール袋に入れて洗わずに返却いたします。なお、吐物処理の方法について、裏面に参考資料を添付いたします。資料を参考に御対応ください。御理解・御協力をお願いいたします。