



令和8年1月9日
東京都立小金井特別支援学校
校長：村山 孝
養護教諭：奥出 由季
：藤田 桃

明けましておめでとうございます。今年度も残り3か月となりました。3学期も、児童・生徒が健康で楽しく学校生活を過ごすことができるよう、保護者の皆様と一緒に取り組んでいきたいと思っております。

また、次年度に向けた準備も始まっております。様々な保健関係の提出物もありますので、御提出の御協力をお願いいたします。

1月の保健目標 かぜを予防しよう

1月の保健行事

- 13日(火) 身体測定(中)
- 14日(水) 身体測定(小高)
- 15日(木) 身体測定(小低)
- 16日(金) 療育相談

測定について

○バンビ教室の測定を再開します。記録用紙を身体測定の日にお持ちください。

○毎月の測定では、つめの長さも確認しています。成長の記録の「つめ」の欄に三角やバツが書かれている場合は、つめが伸びています。

安全・衛生のため、つめを短く切ってください。



乾燥に注意してください

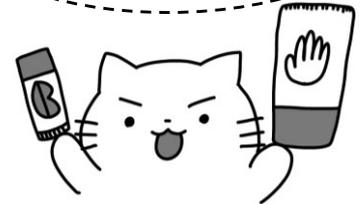
○冬は空気が冷たく、乾燥する季節です。唇や指先をはじめとした皮膚の乾燥によるかきむしりや、出血での来室が見られます。御家庭で保湿クリームを使用して保湿していただくことをお勧めします。

○市販のリップクリームや、保湿クリームは、学校での管理は原則として行っていません。御家庭での御使用をお願いいたします。

○乾燥による皮膚の症状が辛い場合は、皮膚科をご受診いただくことをお勧めします。皮膚科で処方された塗り薬については、学校で臨時薬・緊急時薬としてお預かりできます。

○冬は夏よりも汗をかかず、喉の乾燥に気づきにくい季節ですが、乾燥した空気や暖房の使用によって脱水症状が起きやすくなっています。寒いとつい水分補給がおろそかになることがありますが、こまめな水分補給をお願いいたします。

リップクリームや
ハンドクリームは
御家庭で御使用ください。



提出物について

① 冬休みの健康調査は、Foams を用いて回答をお願いしております。未回答の方は回答をお願いいたします。1月9日の正午までに御回答のない場合は、怪我や病気などは無しと判断させていただきますので、ご了承ください。

② 冬休み中にインフルエンザ等の感染症に罹患した場合は、冬休みの健康調査や連絡帳等でお知らせいただくとともに、「登校許可報告書」を御提出ください。

③ 次年度に向けた準備のため、12月に保健関係書類を封筒でお渡ししています。御提出の御協力をお願いいたします。提出日は2月13日(金)です。「診療情報提供書」や「学校生活管理指導表」が通院の都合等で提出日に間に合わない場合は、個別に御相談させていただきます。連絡帳等でお知らせください。

主治医が変更になった場合や、新たに通院開始した場合、服薬を開始した場合についても診療情報提供書の提出が必要になります。該当する方は連絡帳等でお知らせください。

保健関係書類の提出について、御不明な点がございましたら保健室まで御連絡ください。

はなを上手にかもう^{じょうず}

はなみずが でたときに はなをすすってしまうと、

バイキンが はなのおくに はいってしまったり、かぜが なおりにくくなったりします。

はなみずがでたときは、ティッシュで はなを かみましょう。

【はなの かみ方^{かた}】

ひだりの はな



①みぎてで みぎの はなを おさえる。

②くちから いきを すって、 くちをとじる。

③ひだりのはなのあなから、

ゆっくり いきをだして すこしずつ かむ。

ひだりのはなが すっきりしたら、みぎのはなを かみます。

みぎの はな



①ひだりてで ひだりのはなを おさえる

②くちから いきを すって、 くちをとじる。

③みぎのはなのあなから、

ゆっくり いきをだして すこしずつ かむ。

さいごに、はなのまわりについた はなみずを ふいたら おしまいです。