

てのひら



ほけんだより

令和7年2月3日

東京都立北特別支援学校長

小池 巳世

2月3日は立春です。この日から春分までの間に吹く、暖かくて強い南風のことを「春一番」と言います。春の訪れを感じる名前ですが、竜巻などを引き起こすこともあり、注意が必要です。また、次の日には冷たい空気が流れ込んでくることも多く、まだまだ寒さには気を付けたい時期です。暖かくして、春が来るのを待ちましょう。



2月の保健行事

2/14 (金)	神経科相談※	2/25 (火)	整形診 (小)
2/21 (金)	整形診 (中高)	2/28 (金)	整形診 (中高)

※神経科相談とは、本校の校医である、あしかがの森足利病院 小児神経科の藤田先生が来校し、健康面や学校生活において配慮することや家庭で困っていること等について、児童・生徒や保護者、担任、養護教諭が校医のアドバイスや見解を聞き、日常生活に生かしていくものです。医療機関にかかる前の相談や、セカンドオピニオンとして、お気軽に御利用ください。

時間枠は ①9:40～ ②10:10～ ③10:40～ となります。調整可能な場合もありますので御相談ください。相談を希望する方は、連絡帳等を通して、一週間前までに保健室までお知らせください。

♪♪♪ 保健室からのお知らせ ♪♪♪

★次年度に向けた保健書類の配布と提出について

主治医受診の御予定がない方は御予約いただき、提出日・提出期限に間に合うよう御協力をお願いします。

①【医師観察記録】【学校生活管理指導表（心臓・腎臓疾患用）】

配布対象：【医師観察記録】：現小3・小6・中3

【学校生活管理指導表（心臓・腎臓疾患用）】：対象者のみ

配布日：現小3・小6・学校生活管理指導表対象者（現中3以外）：2月3日（月）

現中3：高等部入学者説明会 2月20日（木）

提出日：令和7年度1学期始業式4月7日（月）又は小・中学部入学式4月8日（火）、高等部入学式4月9日（水）

②【宿泊学習に関する主治医意見書】

令和7年度の宿泊学習に向けて、小学部で初めて宿泊に参加される方には、「宿泊学習に関する主治医意見書」の提出をお願いしております。

配布対象：現小4

配布日：2月3日（月）

提出期限：4月7日（月）（詳細は配布のプリントを御確認ください）

～第2回 学校保健委員会を開催しました～

1月28日（火）に学校医、学校歯科医、学校薬剤師に御出席いただき、令和6年度第2回学校保健委員会を開催しました。保健給食部や生活指導部から活動報告、保健室からは受診状況・学校感染症数等について報告を行いました。

学校医から、「12月にインフルエンザ等の感染症が流行したが、まだ流行期であるので引き続き基本的な感染症対策が大切である。」学校歯科医からは「歯みがきはインフルエンザの予防にも効果的である。」等御指導いただきました。

また、「保健室利用状況」について意見交換を行いました。学校歯科医より「永久歯に生え変わるための乳歯のぐらつきがある際は30度以上傾いている場合は、ガーゼでしっかりつかむと抜けやすい。根っこが残っても、永久歯とともに脱落していくので心配ない。万が一抜けてしまった乳歯を飲み込んでしまっても、排せつされることが多く、むせこみや嚥下や呼吸状態が普段と変わらない場合は問題ない。様子がおかしい場合は、外科や耳鼻科を受診するとよい。」といったお話をいただきました。学校薬剤師からは、乾燥する時期なので、湿度は基準値内であるが注意が必要である。」と御助言いただきました。引き続き換気、加湿器をしながら環境維持に努めていきます。

かつ ほけんもくひょう
2月の保健目標

こころ けんこう 心の健康をかんがえよう！

こころ
心のカゼにも
き
気をつけて



こころ しょうじょう
心のカゼの症状

- 食欲がない
- 眠りが浅い
- 体がだるい
- やる気がでない など

こころ げんいん
心のカゼの原因

- 心配なことがある
- うまく気持ちを伝えられない など

こころ ちりょうほう
心のカゼの治療法

- のんびりと過ごす
- だれかに話す
- お風呂にゆっくりつかる
- 好きなテレビを見たり、音楽をきく
- 「自分にとって楽しい」ことをする

たいせつ
リフレッシュが大切です！