

# てのひら



ほけんだより

令和8年2月2日

東京都立北特別支援学校長

村上 卓郎

2月4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。引き続き体調管理に気を付けていきましょう。



## 2月の予定

- 13日(金)：神経科相談
- 20日(金)：整形診(中高)
- 26日(木)：整形診(小)

※神経科相談は完全予約制となっています。  
相談希望の方は、相談日の1週間前までに担任を通じて保健室までお知らせください。

## 保健室からのお知らせ

12月25日に配布しました『令和8年度に向けた保健関係書類』については、**2月6日(金)**が〆切となります。書類の準備が整いましたら、**すべての書類**を赤い封筒に入れて、担任までご提出ください。通院の都合等で〆切に間に合わない場合は、早めにお知らせください。

## 第2回 学校保健委員会を開催しました

1月27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7年度第2回学校保健委員会を開催しました。保健給食部の活動報告として、保健室からは保健室来室状況・学校感染症数、保健関係書類の改定等について報告を行いました。

学校医からは、『季節の変わり目に体調不良者が増えやすい。急な気温の大きな変化があると体調を崩しやすいことが多い。また、熱中症指数が上昇する時期は体調不良になりやすい。』『今の時期はインフルエンザB型や、感染性胃腸炎が流行しやすいため注意が必要である。』といった御指導をいただきました。

学校歯科医からは、『児童・生徒の口腔内の状態を、歯科検診や歯科保健指導通して診ているが、保護者と教職員でよく連携して口腔ケアができていると思う。また、家庭内での管理がしっかりできているので、歯肉の状態が非常に良い児童・生徒が多い。』といったご意見をいただきました。学校薬剤師からは『照度や、空気検査の結果は基準値内であるが、冬季は寒く、窓を閉めがちであるため、二酸化炭素の数値が高くなりやすい』との御指導をいただきました。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。

# こころ けんこう 心の健康をかんがえよう！

できるかな？

## こころの 応急手当

血が出たところにばんそうこうを貼ったり、熱があるときはゆっくり休んだり...では、こころが傷ついてしまったときは？からだと同じように、こころにも応急手当が必要です。

手当てが必要なとき

手当て



### からだを動かす

こころとからだをリラックスさせる効果があります。疲れてしまわないよう「スッキリした！」と思えるくらいを目安に。

### 深呼吸をする

不安や緊張が強くなると、呼吸が浅くなりがちです。ゆっくり「いーち、にー、さーん」と数えながら呼吸してみましょう。

### 気持ちを紙に書く

悩みを少し離れたところから見ると、今まで思いつかなかった別の考えを発見できるかもしれません。

### 笑い飛ばす

自分の失敗を笑ってみましょう。少し気持ちが楽になって、解決策が見えてくるかもしれません。

ほかにも、誰かに話す、1人の時間を作る、本を読む、大きな声で歌うなど、こころの手当てはいろいろ。「これが正解」というものはありません。

自分に合った手当ての方法をさがしてみましょう。

2月5日は、「にこ・にこ」の語呂から「笑顔の日」といわれています。

## 免疫カアップ! 笑って 自分もみんなも幸せに!

笑うと、体に侵入したウイルスや細菌をやっつけてくれるナチュラルキラー細胞がパワーアップ! 風邪などにかかりにくくなります。

笑うと、脳から幸せホルモンが分泌されてプラス思考に。笑っているあなたを見た周りの人もきっと笑顔になります♪

