



令和7年11月28日
東京都立青島特別支援学校
校長 高橋 馨
担当 遠藤 瑛理香

都内のインフルエンザ患者報告数が警報基準を超えました（11月3日から11月9日の第45週時点）。昨年よりも6週早く警報基準を上回り、都内ではインフルエンザの流行が拡大しています。本校においても喉の痛みや頭痛などの風邪症状による保健室への来室が少しずつ見られるようになりました。風邪や感染症に罹らないために、手洗いやマスクの着用などの感染症対策を心がけましょう。

自分にできる感染症対策 しっかり続けることが大事



人と一緒のときはマスク
ひまつを飛ばさない



ソーシャルディスタンス

人と人の距離をとる
（人混みは避ける）



石けんで手洗い
（定期的にこまめに）



栄養や睡眠をしっかり
体力をつける

保健室からの大切なお知らせ



保健関係の書類及び災害時用預かり薬について（1、2年生）

1、2年生は進級に向けて、保健関係の書類及び災害時用預かり薬の確認と更新を行います。確認期間は以下の通りです。確認期間中は、保健関係の書類を一度御家庭にお返しいただきますので、変更があれば期間内に更新をお願いします。更新方法などの詳細については、保健関係書類と一緒に配布します。確認期間前（冬休み中）に受診されるなどの理由で保健関係の書類が早めに必要な場合は、連絡帳でお知らせください（担任→保健室）。



確認期間：2月2日（月）～2月27日（金）



健康の記録について（全学年）

学期末に健康の記録をお渡しします。4月からの成長の記録と色覚検査（1年生の希望者のみ）の結果が載っています。御確認いただいた後は、各御家庭で保管してください。

健康相談について（希望者のみ）

12月18日（木）に精神科校医による相談があります。希望する場合は12月10日（水）までに担任へお申し出ください。



冬の必需品ともいえる使い捨てカイロは、適度に暖かくてとても便利ですが、長い時間使い捨てカイロを直接肌に当てると、「低温やけど」を起こしてしまうことがあります。熱湯や熱したフライパンなどを触って、一瞬で皮膚にダメージが起こる普通のやけどとは違い、「低温やけど」は、ゆっくり深く皮膚の奥までダメージが進んでしまいます。「低温やけど」にならないためには、使い捨てカイロを直接肌に当てない、寝ているときは使い捨てカイロを使用しないようにしましょう。もちろん使い捨てカイロ以外にも、コタツや湯たんぽなどでも「低温やけど」は起こります。正しく使い、寒い冬を乗り越えましょう。



の習慣を守ろう



もうすぐ冬休みです。冬休みは、楽しいイベントがたくさんあり、ついつい夜更かししたり、朝寝坊したりして、生活リズムが崩れてしまったことがある人もいないでしょうか。生活リズムが崩れると、体調を崩してしまうこともあります。せっかくの冬休みを楽しむためにも、生活リズムを保って毎日を元気に過ごしましょう。始業式にみなさんの元気な姿を見ることができたら嬉しいと思います。一足早いですが、1年間お疲れさまでした。良い年末年始をお過ごしください。

ことし
今年の



ことし ねん げんき す
今年1年、元気に過ごせましたか？ つぎ こうもく
次の項目をチェックしてみてね。



- はやねはやお こころ
- ☐ 早寝早起きを心がけている
 - ☐ 朝ごはんを食べている
 - ☐ 夜はぐっすり眠れている
 - ☐ 歯や口の健康で気になることはない
(治療を済ませた)

- てきど うんどう
- ☐ 適度な運動をしている
 - ☐ 自分なりのリラックス法がある
 - ☐ 調子の悪いときは早めに
休むようにしている
 - ☐ 規則正しい生活をしている

かず おお けんこうき せいかつ おく らいねん みな からだ けんこう
☒ の数が多いほど、健康的な生活を送れています。来年も、皆さんのこころと体が健康でありますように。保健室から祈っています！

