



# ほけんだより12月

令和7年11月28日  
東京都立矢口特別支援学校長  
阿出川 千賀子

寒さや、乾燥が強くなってきました。今年はインフルエンザ流行警報が出るのが早く、東京都で11月までに流行警報が出たのは2009年以来、16シーズンぶりだそうです。インフルエンザは発熱後すぐに病院で検査をしても検査結果が出ないことがあります。発熱等あった場合は、普段より慎重に御家庭で様子を見ていただければと思います。受診のタイミングに悩む場合は、一度病院に電話し、症状や発熱した時間を伝え、いつ行けばよいか聞いてみることもよいと思います。

冬は様々な感染症が出てきますが、基本の予防は、手洗い、換気、マスクの着用です。今年も残り1か月です。感染症に気を付けながら元気に学校生活を送りましょう。

## 12月の保健目標 けがに気を付けよう

\気をつけて！/

### けがをしやすいのはこんなとき

睡眠・栄養不足



集中力が下がり  
注意が散るため

慣れていない



動きに無理が出て  
失敗しやすいため

イライラしている



冷静さを欠き  
動きが乱れるため

急いでいる



周囲への注意が  
不十分になるため

### 主治医意見書・学校生活管理指導表の返却について（中3以外）

本校では、児童・生徒の健康状態や服薬の様子を正しく知り、より効果的な指導をしていきたいと考えており、対象の児童・生徒には、主治医の先生の御意見・御指導をいただいている。

#### 【対象の児童・生徒】

- ・服薬及び検査等のため、定期通院をしている場合。
- ・心臓、腎臓疾患のため、定期通院している場合。



該当の児童・生徒には、【主治医意見書】及び【学校生活管理指導表】を11月28日（金）に返却いたしました。ブルーファイルに入っている書類を御確認ください。提出期限は、3月13日（金）です。受診の関係で提出が遅れる場合は、連絡帳等で保健室までお知らせください。

また、お預かりしている災害時用3日分の薬（予備薬）の差し替えも行います。移動教室に行った学年の児童・生徒は新しいものに差し替え済みですので、薬の変更等なければ交換は不要です。

小1～4年生は、交換の必要がある場合には、新しいものを御準備ください。特に服薬補助ゼリーは期限が短くなっているため、交換をお願いします。

御不明な点がありましたら、保健室まで問合せください。





## じんましんに悩んだら

じんましんは、肌にかゆみや赤み、湿疹（赤いポツポツ）が出る皮膚の病気です。原因は、細菌やウイルス、アレルギーのほか、寒さや摩擦、ストレスなど、さまざまです。じんましんは、突然現れ、数時間～数日で消える…という症状を繰り返すのが特徴です。

じんましんは、放っておくと、慢性じんましんになってしまう恐れがあります。早めに皮膚科を受診したり、市販薬を使う場合は、薬局やドラッグストアの薬剤師に相談したりしましょう。



## 冬の「かくれ脱水」に注意！

脱水症というと、夏のイメージがあるかもしれません。でも、湿度が低く、乾燥する冬も、気がつかないうちに体の中の水分が失われ、自覚のないまま脱水状態に陥る恐れがあります。これを「かくれ脱水」と言います。

「かくれ脱水」を防ぐには、こまめな水分補給が大切です。まず、朝起きたときにコップ1杯以上の水（白湯）を飲みましょう。

また、朝ごはんも大切です。朝食抜きやダイエットなど不規則な食生活をすると、水分が不足しがちになるからです。食事のときに飲む温かいスープやみそ汁、お茶なども大切な水分補給なのです。

運動した後や、お風呂の前後にも水分補給を意識しましょう。

エアコンで温められた室内は、屋外よりも喉の渴きを感じにくく、気づかぬうちに水分不足になります。温度設定や湿度対策にも気をつけましょう。



## 12月の保健行事

1日（月）	体重測定	中学部	1、3年生
2日（火）	体重測定	中学部	2年生
3日（水）	体重測定	小学部	4、5、6年生
4日（木）	体重測定	小学部	1、2、3年生
11日（木）	歯科保健指導	中学部	3年生
12日（金）	眼科精密検査③	各学部	1年生 希望者
15日（月）	健康相談	希望者	（※）

※本校、学校医（精神科）による健康相談です。

御希望の方は連絡帳等で保健室までお知らせください。

