



令和7年1月8日
東京都立大泉特別支援学校
校長 花田 妙子
保健室

あけましておめでとうございます。新しい年が始まりました。みなさん、今年はどうな1年にしたいですか。体のことや、食事のこと、生活習慣のこと、友達のこと等、一人一人目標があると思います。まずは健康であることが一番ですね。今年も心も身体も元気に、自分らしく、良い1年にしましょう！



1月の保健行事

- 9日(木) 整形診【小】
- 10日(金) 体重測定【小】
- 14日(火) 中1 歯科保健指導
- 15日(水) 小児科診【対象者】
- 16日(木) 体重測定【中・高】
- 17日(金) 摂食巡回指導【対象者】
- 28日(火) 整形診【中・高】

※整形診・小児科診・摂食巡回指導の予定者には、個別にお知らせしております。



2月の保健行事

小児科診の大澤先生、整形診の瀬下先生【小】、小崎先生【中・高】、摂食巡回指導の歯科医の先生に御相談のある方は保健室までお知らせください。

- 2月13日(木)：整形診【小】
- 2月19日(水)：小児科診
- 2月21日(金)：摂食巡回指導
- 2月25日(火)：整形診【中・高】

を予定しています。



< 令和7年度保健関係の書類について >

来年度の保健書類を、1月下旬に御家庭にお渡しします。新年度までに御準備をお願いいたします。『主治医意見書』や心臓・腎臓疾患がある方用の『学校生活管理指導表』など、主治医に記入をお願いするものもあります。受診の関係で早めに欲しい方は連絡帳経由でお知らせください。

※主治医意見書は、3年毎です。在校生は、新小4、新中1、新高1のときに切り替わります。

※新中学部1年生、新高等部1年生の保健書類は、入学説明会でお渡しします。

《 1月の保健目標 》

感染症に気をつけよう！

かぜ 風邪をひいたら…

どんなに気を付けていても風邪をひくこともあります。
でも過ごし方次第で、早く治せますよ！

ね たっぷり寝る

かじつ 加湿する

ふる はい お風呂に入って
からだ あたた 体を温める

しょくよく 食欲があれば、
すこ 少しでも食事をとる

こまめな すいぶん ほきゅう 水分補給

おこさまが下痢になったときは

下痢は基本的には元気を取り戻すための反応の一つ。無理に止めようとすると回復が遅くなることもあります。慌てず以下の点に注意して対応してください。



だつすいしょうじょう 脱水症状に
ちゅうい 注意

こどもは大人に比べ、体の水分の割合が多いです。こまめに水分補給をしましょう。

おしりを せいきつ 清潔に

おしりかぶれの可能性も。こまめに洗って、拭くなど清潔に保ちましょう。

い か しょうじょう ちゅうい 以下の症状には注意！

- しろ ぽい べん で 白っぽい便が出る
- べん に ち が 混じっている
- みず ぽい べん 何度も 水っぽい便が何度も出る

これらの場合は感染性胃腸炎の可能性もあります。

はや いりょうき かん 早めに医療機関を受診してください。

