



令和7年12月2日
東京都立大泉特別支援学校
校長 中島雄佑
保健室

秋のちょうどよい気温から、あっという間に冬の風が吹く季節になりました。例年より早い時期からインフルエンザの流行が続いている中で、大泉祭に向けてたくさんがんばったと思います。

冬はまだまだ始まったばかりです。自分のため、周りの友達のために、無理せずゆっくり過ごしてくださいね。

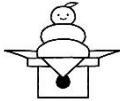


12月の予定

- 2日（火）体重測定（小学部の対象者）
 - 3日（水）歯みがき指導（小学部1年生）
 - 8日（月）体重測定（中学部・高等部の対象者）
 - 9日（火）整形診（中学部・高等部の対象者）
 - 10日（水）小児科診（対象者）
 - 11日（木）整形診（小学部の対象者）
 - 12日（金）摂食指導（対象者）
- ※整形診・小児科診・摂食指導の対象者の方には
個別にお知らせしています。

1月の予定

- 9日（金）体重測定（小学部の対象者）
- 13日（火）歯みがき指導（中学部1年生）
- 14日（水）体重測定（中学部・高等部の対象者）
- 15日（木）小児科診（対象者）
- 20日（火）摂食指導（対象者）
- 27日（火）整形診（中学部・高等部の対象者）
- 29日（木）整形診（小学部の対象者）



御相談のある方は保健室までお知らせください。

冬休み前の配布書類

▼歯みがきカレンダー

御家庭で歯みがきをした後に色を塗ったり、シールを貼ったりして御活用ください。
冬休み明けに御提出ください。



▼冬期休業中の健康調査

通院状況や健康状態について保護者の方が御記入ください。
冬休み明けに御提出ください。

▼学校生活管理指導表（アレルギー疾患用）

来年2月頃、次年度の給食に関するアレルギー面談を行います。アレルギー対応が必要な方には
12月22日（月）に学校生活管理指導表をお渡ししますので、御準備を進めてください。
受診の都合で早めに書類を受け取りたい場合は、保健室までお知らせください。

保健室利用状況

(9月から11月末)

外科（すり傷・爪の割れ・ささくれなど）

小学部 26 人 中学部 8 人 高等部 11 人

内科（発熱・嘔吐・発作など）

小学部 19 人 中学部 5 人 高等部 11 人

4月から6月末の利用状況では虫刺されなどの皮膚疾患が各学部ともに多めでした。

今期は乾燥による爪の割れやささくれが多くみられます。ささくれが化膿してしまうことも珍しくありません。爪切りに加え、保湿と清潔を！

12月の保健目標 かぜをひかないようにしよう



冬こそ日光を浴びよう！

私たちが「安心する」「楽しい」と感じるとき、幸せホルモンのセロトニンが働いています。

このセロトニンは、睡眠のリズムを整えるメラトニンのもとにもなる、とても大切なものです。

冬は幸せホルモンが減る？！

冬になると気分が沈みがちになったり、眠りすぎてしまったりすることはありませんか？ セロトニンは日光を浴びると分泌が促されるので、日照時間が短くなる冬は十分に分泌されず、睡眠や感情のコントロールが上手くいかなくなることがあります。



冬も幸せホルモンを出すコツ

- 1日30分を目安に日光を意識的に浴びる
- ようにならう。メラトニンが分泌されるまでには14~16時間かかるので、睡眠の質を上げるには午前中に浴びるのがオススメです。



冬に流行しやすい 感染症

インフルエンザ



特徴

通常の風邪と比べて、急激に強い症状が現れる。

潜伏期間

1~3日

症状

38度以上の高熱、頭痛、関節痛、咳、鼻水、倦怠感、悪寒など

ノロウイルス



特徴

感染力が非常に強く、感染者の排泄物やおう吐物などからも感染する。

潜伏期間

1~2日

症状

吐き気、おう吐、下痢、腹痛、軽度の発熱など

新型コロナウイルス



特徴

風邪のような軽い症状から、強い発熱や呼吸器症状までの幅広い。

潜伏期間

2~4日程度

症状

咳、のどの痛み、37.5度以上の発熱、倦怠感、味覚障害など

ウイルスに好き嫌いインタビュー

好きなものは？

オレさまたちウイルスは、かわいた空気がだ~いすき！ だって、空気の中をふわふわ飛びやすいんだ。しかも、人間ののどや鼻の中がかわいてカサカサになったら、オレさまたちを追い出す線毛の働きも弱まる。だから体の中に入っていきやすくなるんだぜ。冬はオレさまたちの大チャンスってわけさ！



嫌いなものは？

実はな、オレさまたち、湿った空気が苦手なんだ。湿気があると空気の中を飛びづらいし、人間ののどや鼻の中がうるおって、線毛につかまって体の外に出されちゃうんだ。だから加湿器とか、水を飲むとか…そんなことされると困っちゃうんだ。オレさまたちが体に入る前に洗い流しちゃう手洗い・うがいも苦手だな。くぅ～、これ以上は言わせるよな！

