



令和8年1月13日
東京都立大泉特別支援学校
校長 中島雄佑
保健室

「1年の計は元旦にあり」

このことわざは、新年の初めに計画を立てることが重要であるという意味を持っています。コツコツと頑張りたいこと、今年こそ挑戦してみたいことなど楽しみながらできる目標があるといいかもしれませんね。

みなさんの身体と心は1年間でたくさん成長します。自分らしさを大切に馬のように前を向いて駆け抜けましょう。



1月の予定

- 9日(金) 体重測定(小学部)
 - 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)
 - 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)
- ※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。

2月の予定

- 2日(月) 体重測定(小学部の対象者)
- 3日(火) 摂食指導(対象者)
- 4日(水) 体重測定(中学部・高等部の対象者)
- 5日(木) 歯みがき指導(高等部3年生)
- 12日(木) 整形診(小学部の対象者)
- 19日(木) 小児科診(対象者)
- 24日(火) 整形診(中学部・高等部の対象者)

御相談のある方は保健室までお知らせください。

新年度に向けて

保健書類の配布について

来年度4月に向けて今月末に保健書類を配布いたします(※1)。保護者の方に御記入いただく「保健調査票(※2)」をはじめ、主治医に御記入いただく「主治医意見書(※2)」や「学校生活管理指導表(心臓疾患用)」などをお渡ししますので御準備をお願いいたします。なお、受診予定の関係で書類を早めに受け取りたい場合は連絡帳やお電話でお知らせください。

今年度から保健書類の受け渡しに赤色の個人ファイルを使用いたします。提出時このファイルに入れて提出してください。在学中は継続して使用いたしますので紛失に御注意ください。

※1 新中1と新高1は入学説明会で配布いたします。

※2 保健調査表と主治医意見書は新小1、新小4、新中1、新高1の3年毎に新しい用紙に御記入いただきます。各書類で変更がある場合は都度、書き換えていただくことが可能です。



小学部 1 年生の皆さんと

歯みがき学習をしました！

歯科校医と歯科衛生士の方々をゲストに歯みがきについて学習しました。紙粘土とペットボトルで作成した歯の模型と大きな歯ブラシを使ってみるところから始まり、いつもの歯みがきの様子や歯の状態をみてもらいアドバイスをいただきました。アンケートの御協力、当日御参加くださった保護者の皆様ありがとうございました。



1月の保健目標 感染症に気をつけよう



のどのイガイガ、肌のかさかさ 犯人は暖房!?



寒いと暖房を使う時間が長くなります。暖かくて過ごしやすい一方で、お子さんにせきや肌のかさつきなどが出ていませんか。

犯人は暖房かも。暖房を使うと室内の湿度が下がり、乾燥してのどや肌も乾きやすくなります。かぜなどのウイルスが広がりやすい環境でもあります。

乾燥から守る3つの技

加湿する

例えばぬれタオルをかけるだけでもOK

水分をこまめにとる

温かいお茶や水を少しずつとりましょう

スキンケアをする

化粧水や保湿クリームを使う



「寒さ対策」と「乾燥対策」をセットで考えることが、冬を元気に過ごすコツです。

口の周りの赤いかさかさ「なめまわし皮膚炎」かも

冬場は乾燥した唇を湿らせようとして、子どもたちがつい舐めがちです。あまり多く繰り返すとこれが肌トラブルにつながる場合があります。



唇や皮膚を守る皮脂膜が舐め取られるうえ、唾液が蒸発する際に水分を奪うため、かえって乾燥が進んでしまいます。加えて、舐めるという物理的的刺激で口の周りの皮膚が荒れてしまうのです。

ご家庭でできるケア

保湿剤を

こまめに塗布する

舐め取られないように、寝る前や寝ている間に塗るのがおすすめです。

刺激のある

食べ物は避けて

柑橘類や塩分が多いものは刺激になり、炎症が悪化する恐れがあります。

水分補給をする

水分不足が乾燥を招きます。こまめに水分を摂らせるようにしましょう。

