

ほけんだより 11月

秋は季節の変わり目で気温の変化が激しく、体調を崩しやすくなるため、健康管理に注意が必要です。秋を健康に過ごすためのポイントは
★栄養バランスの取れた食事をする ★適度な運動をする
★睡眠の質を高める ★免疫力を高める生活習慣をする ことです。

秋の健康管理は、日々の小さな積み重ねが大切です。季節の変わり目を乗り越え、元気に冬を迎えましょう。

令和6年11月5日
東京都立港特別支援学校
校長 岡戸 良雄
養護教諭 伴 智恵子

11月の予定

日 時	行事	対象各科	学年
20日(水) 10:00~	健康相談	全学科	1年生他

健康相談

精神科校医の健康相談日を毎月設けています。御希望の方は、担任の先生を通して保健室にお申し込みください。



整形リハビリ相談

12月4日(水)、2月5日(水)に専門医による整形リハビリ相談を実施します。相談の枠に少し余裕がありますので、御希望の方は担任の先生を通して保健室にお申し込みください。ただし、整形外科の主治医がいる方は御遠慮ください。対象の御家庭には日時等別途用紙を配布いたします。

学校保健委員会 講演会 ~発達に凸凹のある子の性教育について~

12月5日(木)13時から保護者向けに講演会を実施します。今年度の講演会は、デコボコベース株式会社様より北川庄治先生を講師にお招きして、性教育についてお話をいただきます。ぜひ御参加ください。なお、この講演会は後日オンデマンドで配信予定です。参加御希望の方は、二次元コードを読み取るか申し込みサイトにアクセスいただき、Formsでお申し込みください。欠席の方でも、御質問があればFormsに入力し送信してください。

<https://forms.office.com/r/6gD8vNQ0M3>



歯・口の健康づくり推進事業(令和5・6年度実施)

事業の一環として、今年度は危険な食べ方4項目(・早食い ・一口量が多い ・かきこみ食べ ・ぱっかり食べ)の該当率調査を全校生徒に実施します。この4つの食べ方をチェックして解消を目指し、卒業後も窒息や誤嚥がない安全な食べ方の基本を身に付けることを目的とします。今後、給食の様子を数分間録画することがありますので、御承知おきください(校内でのみ使用します。)

11月保健目標 心の健康を考えよう

心の健康は、私たちが日々の生活を充実させる上で非常に重要です。不安を感じることは誰にでもあることですが、それをどう対処するかが大切です。

心の健康とは？

心の健康とは、自分自身を大切にし、他者との良好な関係を築き、ストレスに対処できる能力を指します。心が健康であると、学業や日常生活においてポジティブな影響を与えることができます。

心の健康を保つ方法

- ①バランスの良い食事を心がける
- ②十分な睡眠をとる
- ③適度な運動を行う
- ④リラックスする時間を作る
- ⑤友人や家族と話すことでストレスを軽減する



不安とは？

不安は、未来に対する心配や恐れを感じることです。多くの場合、不安は自然な感情であり、適切に対処することで心の健康を保つことができます。

不安への対処法

- ①呼吸法を試してみる→ゆっくりとした深呼吸をすることで、緊張を和らげることができます。
- ②ポジティブな自己対話を行う→自分に対して優しい言葉をかけ、状況を前向きに捉えるようにしましょう。
- ③活動に集中する→趣味や好きな活動に没頭することで、気分をリフレッシュさせることができます。

心の健康は、身体の健康と同様に大切です。自分を大切にし、必要な時には周囲のサポートを受けながら、心地よい毎日を送りましょう。保健室にもいつでも来室してくださいね。



秋・冬は感染症流行の季節 感染対策 できていますか？

今年も風邪、インフルエンザ、新型コロナウイルスなどの病原菌が活発になる時期がやってきました。感染対策の基本をおさらいしましょう。

手洗い 石けんで時間をかけて洗うのがコツ。

湿度を保つ 乾燥するとのどや鼻の粘膜のバリア機能が弱ります。

人混みを避ける 繁華街へのお出かけなどは必要最低限に。



感染対策はみんなのため

インフルエンザや新型コロナウイルスなどは、小さな子どもや年配の方、妊婦さんなど、感染すると重症化しやすい人がいます。感染拡大防止は、そういった人たちを守ることもつながります。うつらない・うつさないを合言葉に、対策を万全にしていきましょう。

