



日に日に寒さが増し、暖かい日差しが恋しい季節となりました。12月は、1年の締めくくりとなる月であり、様々な行事が盛りだくさんです。年末に向けて忙しい日々が続くかもしれませんが、健康に気を付けて充実した時間を過ごしましょう。また、この季節は風邪やインフルエンザが流行しやすい時期です。手洗いやうがいをしっかり行い、十分な睡眠とバランスの取れた食事を心掛け体調管理に努めましょう。皆さんが健康で素晴らしい年末を迎えられるよう、心から願っています。

令和6年12月2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

どうぞ、素敵な12月をお過ごしください。

12月の予定

日 時	行事	対象各科
4日(水) 9:10~時間指定	整形リハビリ相談	対象者
5日(木) 13:00~15:00	学校保健講演会	保護者
11日(水) 10:00~時間指定	健康相談	対象者
18日(水) 11:40~12:30	摂食指導	職能開発科3年生
19日(木) 9:50~10:40	歯科保健指導	普通科2年生3α

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、保護者向け講演会を体育館にて実施します。申し込みがまだの方は右記の二次元コードを読み取りお申し込みください。なお、この講演会は後日オンデマンドで配信予定です。ぜひ御参加ください。



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。

摂食指導

歯・口の推進事業の一環として、明海大学歯学部歯科医師大岡貴史先生より、摂食について講話があります。咀嚼チェックガム(アレルギー物質は含まず、装置に付着しにくいものです。)を使用しますので御承知おきください。

歯科保健指導

歯科保健指導は染め出しをする予定です。詳しくは後日プリントを配布しますので、御確認ください。



保健関係書類のお知らせ

令和7年度の保健関係書類につきまして、下表のとおり返却、提出を予定しています。服薬の変更や主治医の変更などがある場合、「医師意見書」に主治医による加除訂正または押印等が必要です。お手数ですが早めに受診の予約等をお願いします。変更がない場合、医師確認は不要です。保護者印またはサインをして御提出ください。

保健書類	注意事項
・「医師意見書」 （今年度の医師意見書を返却します。）	【変更なし】 →内容を確認し、保護者が確認日を記入、保護者印またはサインをして提出。 【変更あり】 →変更内容を医師に赤で加除訂正または押印。保護者が受診日を記入し、保護者印またはサインをして提出。
・「学校生活管理指導表」 （心臓・腎臓・アレルギー）	対象生徒は全員1年に1枚、医師による新規作成が必要です。御家庭でも必ず御確認ください。

※12月20日（金）対象の生徒へ、黄色の保健封筒に入れて返却します。詳しいプリントを同封しますので、御確認のうえ令和7年3月7日までに御提出ください。

※黄色の保健封筒は保健室に御返却ください。

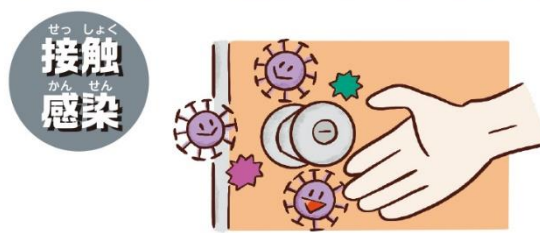
12月保健目標 がつかほけんもくひょう カゼの予防と早期発見を心がけよう よぼう そうきはっけん こころ

ウイルスはどこから来るの？

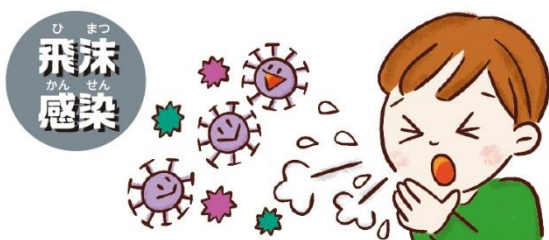
風邪などの原因になるウイルスは、みなさんの体に3つの方法で侵入してきます。



窓を閉め切った部屋の空気中にはウイルスがたくさん漂っています。その空気を吸い込むと体にウイルスが入ってきます。



ドアノブなどたくさんの人が使う場所についていることが多いです。そこを触った手で口や鼻などを触ると体に入ってきます。



感染した人がせきなどをしたとき、唾と一緒にウイルスが飛び散ります。それを他の人が吸い込むと体に入ってきます。

ウイルスを寄せ付けないためには、換気と手洗い・うがいが大切。こまめに行って、ウイルスを追い払いましょう。