



新年あけましておめでとうございます。皆さんにとってこの一年が、健康で実り多きものとなることを、心より願っています。

さて、3学期がスタートしました。3学期は、進級や卒業を控えた大切な時期です。体調管理をしっかりと行い、元気に学校生活を送ってください。皆さんが健康で元気に学校生活を送れるよう、保健室からサポートしていきます。どうぞよろしくお願いいたします。

令和7年1月8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

### 1月の予定

日 時	行事	対象各科
10日(金) 9:00~	体重測定	職能開発科 全学年
14日(火) 9:00~	体重測定	普通科1年生
15日(水) 9:00~	体重測定	普通科2年生
16日(木) 8:55~10:40	歯科保健指導	普通科2年生(3β、9組)
17日(金) 9:00~	体重測定	普通科3年生
27日(月) 11:40~12:30	摂食指導	職能開発科2年生
29日(水) 10:00~	健康相談	希望者

#### 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。

#### 学校保健委員会 講演会(PTA共催) ~発達に凸凹のある子の性教育について~

12月5日(木)に開催した保護者向け講演会をClassiより限定配信しています。

1月31日(金)までの配信ですので、お見逃しなく御視聴ください。

御視聴後、アンケートの御協力をお願いします。二次元コードはこちらから



がつほけんもくひょう 1月保健目標 しつない かんき き 室内の換気に気をつけよう

冬の換気の効果

空気の清浄化

冬でも換気を行うことで、二酸化炭素濃度を下げ、酸素が豊富な新鮮な空気を取り入れられます。

感染症予防

換気によりウイルスやバクテリアの濃度を下げ、感染症のリスクを軽減します。

湿度調整

室内の湿度を適度に保つことで、過乾燥を防ぎ、肌や喉の健康を保ちます。

集中力の向上

新鮮な空気は脳に十分な酸素を供給し、集中力と学習効率を向上させます。



教室での冬の換気は、健康的で快適な学習環境を維持するために不可欠です。短時間で効果的な換気を行い、感染症予防と学習効果を高めましょう。



都内のインフルエンザの患者報告数が5年ぶりに都の警報基準を超えました。予防、拡大防止のために、引き続き、こまめな手洗い、手指消毒、咳エチケット等の基本的な感染予防策を一人ひとりが心がけてください。体調管理に十分に気をつけ、感染が疑われる場合には早めに医療機関を受診しましょう。なお、インフルエンザの出席停止期間については以下の表のとおりです。

	0日目 (発症当日)	発症後、最低5日間は登校不可					6日目	7日目	
		1日目	2日目	3日目	4日目	5日目			
〈例1〉 発症2日目に解熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	発症後 5日以内 登校不可	登校可能		
〈例2〉 発症3日目に解熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目			
〈例3〉 発症4日目に解熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目		解熱後 2日目	
解熱した後2日(幼児は3日)を経過するまで登校不可									

※登校が可能になった際には、保健室まで登校届の御提出をお願いします。書式は学校の公式ホームページに掲載していますので、ダウンロードをして必要事項を御記入いただき御提出ください。