



朝夕の冷え込みが少しずつ厳しくなり、秋の深まりを感じる季節となりました。木々の葉が色づき、校庭にも落ち葉が舞うようになりましたね。11月は、気温の変化が大きく、体調を崩しやすい時期です。また、日照時間が短くなることで、気分が落ち込みやすくなることもあります。そんなときは、外に出て体を動かしたり、誰かと話したりすることで、心が少し軽くなるかもしれません。

寒さに負けず、元気に過ごせるよう、心と体の健康を大切にしていきましょう。

令和7年11月4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
10日（月） 12：35～	摂食相談	対象者
19日（水） 10：00～	健康相談	全学科

### 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3日（水）、2月4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。

### 歯・口の健康に関する図画・ポスターコンクール入賞について

普通科2年生の富岡玲央さんが、東京都学校歯科医会主催の「歯・口の健康に関する図画・ポスターコンクール」特別支援学校・学

級の部にて3位に入賞しました。今月6日から27日まで都営新宿線市ヶ谷駅ギャラリーコーナー（A2出口付近）にコピーが展示されます。お近くにお越しの際はぜひ御鑑賞ください。

おめでとうございます！

### 学校保健委員会 講演会（PTA共催）～思春期の心とからだの発達と性教育について～

12月22日（月）14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、アトラスレディースクリニック院長で都立永福学園の産婦人科校医である塚田訓子先生を講師にお招きして、知的障害児・者の性に関する問題行動やその対処法なども含め、性教育についてお話をいただきます。詳しくは後日プリントを配布しますので、御確認いただきお申し込みください。

# 11月保健目標 心の健康を考えよう

毎日の学校生活や部活動、友だちとの関係、進路のことなど、高校生のみなさんはたくさんのことを考えながら過ごしていると思います。時には、心が重くなったり、イライラしたり、不安になったりすることもあるかもしれません。

そんなとき、ひとりで抱え込まずに「誰かに話すこと」がとても大切です。話することで、気持ちが整理されたり、思いがけないアドバイスをもらったり、ただ聞いてもらうだけでも心が軽くなることがあります。友だち、家族、先生、スクールカウンセラーなど、あなたの話を聞いてくれる人はきっといます。

「こんなこと話してもいいのかな…」と思うかもしれません。でも、あなたの気持ちは大切です。話すことは、弱さではなく、前に進むための一歩です。

もし今、少しでもモヤモヤした気持ちがあるなら、ぜひ誰かに話してみてくださいね。あなたの心が、少しでも軽くなりますように。



## インフルエンザ流行について

昨年よりも1ヶ月以上早く、東京都においてインフルエンザが流行シーズンに入りました。学校では先月インフルエンザに加えて新型コロナウィルス感染症も複数報告がありました。

インフルエンザは今後、本格的な流行が予想されます。感染症にかかるない、感染を広げないために、こまめな手洗い、咳工チケット、換気等の基本的な感染防止対策を心がけてください。

もしかかってしまったら、十分な休養とともに、学校へも御一報ください。

