



あけましておめでとうございます。冬休みはいかがお過ごしでしたか？ 楽しい時間のあとは生活リズムがくずれてしまうことがあります。朝ごはんをしっかり食べて、早寝・早起きを心がけることは、元気に過ごすための第一歩です。寒い季節は体調をくずしやすいので、手洗い・うがいとあわせて、生活リズムを整えていきましょう。

今年もみなさんが健康で笑顔いっぱいの学校生活を送れるよう、保健室から応援しています。

令和8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
9日（金） 9:00～	体重測定	職能開発科 全学年
13日（火） 9:00～	体重測定	普通科1年生
14日（水） 9:00～	体重測定	普通科2年生
15日（木） 9:50～11:35	歯科保健指導	普通科2年生（3G）
16日（金） 9:00～	体重測定	普通科3年生
21日（水） 10:00～	健康相談	希望者

健康相談

精神科校医 黒木春郎先生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。

歯科保健指導（普通科2年生3グループ）

歯科保健指導は染め出しをする予定です。詳しくは、先日配布したプリントを御確認ください。

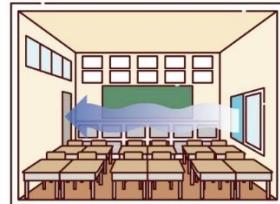
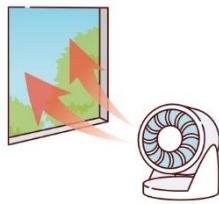
保健関係書類の返却・配布について（再掲）

来年度へ向けて、該当の生徒を対象に保健書類を返却しています。以下を再度御確認いただき、3月6日までに御提出をお願いします。御不明点等ございましたら、保健室までお問合せください。

保健関係書類	注意事項
医師意見書	<p>【変更なし】の場合 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。</p> <p>【変更あり】の場合 変更内容を、医師に加除訂正していただき、 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。</p>
学校生活管理指導票 (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。

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

- 定期的に窓を開ける
 - 1時間に5~10分程度、窓を2方向開けて空気を入れ替えましょう。
- 暖房使用時も換気を忘れない
 - 室温が下がりすぎないよう、短時間で効率的に換気します。
- ドアや窓の隙間を活用
 - 全開できない場合は、少しでも空気の流れを作ることが大切です。
- 換気扇や空気清浄機の併用
 - 機械換気を併用すると、ウイルスやほこりの滞留を防げます。
- 人が集まる前後に必ず換気
 - 授業や会議の前後に空気を入れ替えることで感染予防効果が高まります。



最近、どんな調子ですか？

からだは元気ですか？ こころはどんな気持ちですか？

つかれたなと感じたら、無理せず一息いれましょう。



深呼吸をする

ここ お う そ う そ う そ
心が落ち着きます。また、脳に酸素が
い わた しゅうちゅうりょく かい ふく
行き渡り集中力が回復します。

ストレッチをする

つか けい げん けつりゅう たい しゃ
疲れが軽減し、血流や代謝がよくなつて
からだ 体がすっきりします。

好きな香りをかぐ

リラックスやストレス緩和など、
かおりには様々な効能があります。

飲み物を飲む

あたた お の もの
温かい飲み物は
リラックス、
つめ の もの
冷たい飲み物は
きぶん 気分がシャキッとします。

うまく休む方法を
取り入れて
頭と体をリセット
しましょう