



まだまだ寒い日が続き、風邪や感染症への注意が必要です。加えて花粉も飛び始めました。手洗い・うがい、マスクの着用などの感染症対策は花粉症対策にも効果があります！病原菌や花粉から体を守り、元気に冬を乗り越えていきましょう！

令和8年2月2日
東京都立港特別支援学校
校長 岡戸 良雄
養護教諭 落合 遥花

。 。 2月の予定 。 。

日時	行事	対象各科
4日（水） 9:00～	整形リハビリ相談	対象者
9日（月） 10:30～	摂食相談	対象者
12日（木） 9:50～	歯科保健指導	職能開発科2年生
18日（水） 10:00～	健康相談	対象者
19日（木） 9:50～	歯科保健指導	普通科1年生

○健康相談

毎月希望者を対象に実施しています。精神科校医の黒木春郎先生へ御相談のある方は、担任を通して保健室までお知らせください。

○摂食相談

定期的に希望者を対象に実施しています。食べ方などについて御相談のある方は、担任を通して保健室までお知らせください。

◇来年度へ向けて、該当の生徒を対象に保健書類（医師意見書・学校生活管理指導票）をお渡ししています。御確認いただき、3月6日までに御提出をお願いします。

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

本校の保護者や近隣の支援学校のPTA等、合計55名の方が参加してくださいました。ありがとうございます。御参加くださった保護者の方の感想を一部抜粋します。

- ・子供たちが加害者・被害者とならないために、また、前向きに成長を受け入れるために取り組まれている姿にとても心を打たれました。大人が恥ずかしい、控えたいと思っている気持ちは敏感に子供たちに伝わるので、お話を聞いて正しい知識・対処を根気強く示していきたいと思いました。
- ・高等部に入って子が、どんどん大人としての体に変化していくことをみていて、性について考えざるをえませんが、その性の解像度があがったと思います。人を好きになる気持ちから人との距離感やスキンシップの話へ。体の変化から、性器の清潔の保ち方、自慰行為、生理について。先生が産婦人科医として出会ってきた方々から、避妊の仕方、生理の正しい周期の話の大変さ。そういうことを、整理して聞くことができました。

2月の保健目標

街中にチョコレートの商品がたくさん並び、甘い香りに包まれる季節ですが、食べ過ぎは歯にも体にも多くの影響を残します。おやつの砂糖の1日の摂取量は20g以下にすることが大切です。チョコレートのお菓子にどれくらい砂糖が入っているのか学びましょう！



1袋
約18g



1個
約35g



1枚
約24g



1枚
約5g



1個
約6g

口内に食べかすを残さないことが大事！

おやつを食べた後は、必ず歯を磨くこと！

