



令和4年12月1日
都立白鷺特別支援学校長
太田 正明

いよいよ厳しい寒さの季節がやってきました。空気がカラカラに乾いて、かぜ・インフルエンザの流行や、皮膚のトラブルが増えてきます。乾燥対策として、「加湿」がありますが、もうひとつ、「水分補給」も忘れずにしましょう。

新型コロナウイルス感染症も、また増えてきました。自分もかからないために、人へもうつさないために、引き続き予防をし、楽しい冬休みを迎えましょう。

◆◆12月の目標◆◆
寒さに負けないからだをつくろう

寒い冬、健康的に体温をあげてみよう！



朝起きたら、まずは太陽の光をあびて、体内時計をリセット。



しっかり朝食をとって、寝ている間に下がった体温をアップ。



ウォーキングやスクワットなど足を使う運動をする。



シャワーで済まらず、ぬる目のお湯にゆっくりつかる。

◆◆12月の保健行事◆◆

日にち	保健行事	対象者
9日(金)	体重測定	2年生
		3年生
12日(月)	体重測定	1年生
13日(火)	健康相談	予約した人
20日(火)	整形外科相談	1年生で予約した人

◆◇11月17日に1年生の歯科保健指導を実施しました◆◇

公益社団法人東京都歯科衛生士会より、2名の歯科衛生士が来校し、1年生を対象に口の中の健康についてお話ししてくださいました。



- よい噛み合わせになるよう、正しい姿勢で座りましょう。
- 歯垢の中の虫歯菌を、写真で見ました。
- 動画を見ながら、歯磨きの練習をしました。
- 白鷺特別支援学校の生徒にも多い歯肉炎。歯茎を強くするには、歯茎も優しくブラッシングしましょう。
- ほっぺを膨らませて、うがいの練習をしました。
- 口の体操（あいうべ体操）をしました。舌を鍛えることで自然に口が閉じ、鼻での呼吸ができるようになります。

◆◇主治医意見書及び学校生活管理指導表を返却します◆◇

定期通院している生徒へ、主治医意見書及び学校生活管理指導表を12月9日（金）に返却します。年に1回、主治医へ御確認いただき提出してください。

なお、本校では保健室からの個人情報書類を配布・回収する際に、“ブルーファイル”を使用しています。保健室からの個人情報書類は、ブルーファイルへ入れて、返却してください。

これが、“ブルーファイル”です。



◆◇緊急災害時用薬剤について◆◇

定期的に服薬の必要がある生徒には、希望により3日分お預かりしています。

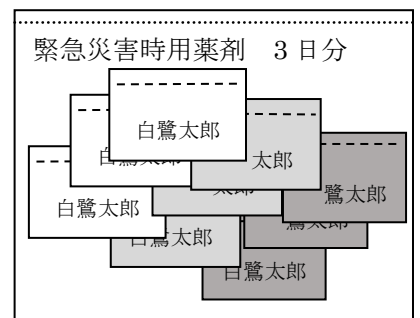
服薬内容に変更がある場合は、連絡帳などで担任へ御連絡ください。“新しいお薬3日分”と“最新の薬の説明書など”を御提出ください。

1年1組
白鷺太郎
朝食後

1年1組
白鷺太郎
昼食後

1年1組
白鷺太郎
夕食後

× 3日分



冬休み期間中に、体調の変化があった場合や、定期服薬の変更があった際は、3学期にお知らせください。