

# ほけんだより 11月

令和5年11月1日  
東京都立白鷺特別支援学校長  
川上 尊志

風が冷たくなってきました。この時期は、身体が寒さに慣れていないため、風邪を引きやすいです。本校においても、具合が悪くて早退をする人が増えています。今年は、新型コロナウイルス感染症に加え、インフルエンザも流行しています。風邪や感染症の予防を心掛けましょう。

11月の保健目標  
自分の体調を  
きちんと伝えよう



## 秋もしっかり健康を意識した生活を



寒暖の差が激しいので、  
衣服で気温の調節を



食欲の秋だけど、食べすぎに  
注意して栄養バランスよく



かぜの流行りやすい冬に  
備えて体力をつけておこう

### ◆◆ 11月の保健行事 ◆◆

日にち	保健行事	対象者
2日(木)	宿泊前検診(修学旅行)	2年生
6日(月)	体重測定	全学年
14日(火)	精神科校医による健康相談	希望者(予約制)
24日(金)	眼科精密検査	1年生の希望者

※ 修学旅行に参加する2年生は、2日の検診を必ず受けましょう。

# ◆◇インフルエンザを予防しましょう◆◇

インフルエンザは例年12月から3月にかけて流行します。しかし、昨年从今年にかけては、早い時期にインフルエンザが発生しており、増加傾向がみられ、十分な注意が必要です。インフルエンザの予防、拡大防止のために、引き続き、こまめな手洗い、消毒、咳エチケットといった基本的な感染防止対策を心掛けていきましょう。



## 保護者の皆様へ

### インフルエンザに感染したら…

- ※必ず主治医に登校してもよい日を確認してください。
- ※登校時には『登校許可届』が必要です。学校のホームページからもダウンロードできます。
- ※発熱者の早退が増えています。朝の健康観察を行い、体調が悪い時には自宅で療養するようにしてください。

## インフルエンザ いつから登校していいの? 小・中・高校版

登校していいのは、この2つがそろった時

解熱後  
**2**日  
が経過している

+

発症後  
**5**日  
が経過している

- ※発熱がみられた日を発症とします
- ※ただし、医師に「感染のおそれがない」と認められた時は登校してもOK

